Dr. Alfred Baumgarten.

Volksthümliche Vorträge

gehalten zu Wörishofen.

Vierte Lieferung.

Dr. Alfred Baumgarten.

Vierte Lieferung.

Volksthümliche Vorträge

gehalten zu Wörishofen

über:

1. Die Waschungen.
2. Kurzwickel.
3. Ganzwicklungen.
4. Auflagen.
5. Halswickel. — Shawl.
6. Sitzbad. — Kräuterbäder. — Dämpfe.
7. Nutzen und Schaden des warmen Wassers.
8. Abhärtung I.
9. Abhärtung II.
10. Der Schnee.
11. Der Schnupfen.
12. Lebensgewohnheiten.
13. Ueber verschiedene Kräuter, besonders für Magenkranke.
14. Die Brandwunden.
15. Vom Lehm.

Preis 50 Pfg.

Kaufbeuren.
Druck und Verlag von Borchert & Schmid.
In Commission der P. Schön'schen Buchhandlung in Wörishofen u. Kaufbeuren.
1898.



Vorwort.

Die freundliche Aufnahme, welche die bisherigen Lieferungen der volksthümlichen Vorträge des Herrn Dr. A. Baumgarten beim Publikum, insbesondere bei den Jüngern und Anhängern des unvergeßlichen Prälaten Kneipp gefunden haben, veranlaßte uns, eine neue Serie solcher Vorträge zusammenzustellen und mit freundlicher Erlaubniß des Herrn Verfassers herauszugeben. Wer nur einigermaßen mit der Kneipp'schen Methode bekannt ist — und wer hätte von derselben nicht schon gelesen und gehört — der wird aus dem Inhaltsverzeichniß dieser neuen 4. Lieferung die Wichtigkeit der behandelten Themata leicht erkennen. Dr. Baumgarten ist der beredteste Wortführer und auch hervorragender Praktiker der Kneipp'schen Sache, der das Erbe des großen Priesterarztes der Nachwelt unverkümmert erhalten wissen will. Durch Wissenschaftlichkeit wie populäre Darstellungskunst zeichnen sich diese Vorträge aus, die für die in Wörishofen weilenden, wie in die Heimath zurückgekehrten Kurgäste ein sehr werthvolles Nachschlagematerial bilden, überhaupt als eine ausführende Ergänzung der Werke Kneipps gelten können, und daher Anspruch auf das allgemeinste Interesse haben. Der bescheidene Preis (50 Pfg.) macht sie nur um so empfehlenswerther.

Kaufbeuren, im März 1898.

Borchert & Schmid,
Verleger.

Inhalts-Verzeichniß.

Die Waschungen.

Es dürfte jetzt an der Zeit sein, die einfachsten Anwendungen, welche die Wasserheilkunde und das Kneipp'sche Heilsystem speziell kennt, einer genauen Betrachtung und Würdigung zu unterziehen — ich meine die Waschungen. Es wird soviel gewaschen, mit Seife, ohne Seife, mit warmem Wasser, mit kaltem Wasser, mit der Hand, mit dem Tuch, mit dem Schwamm, mit allen möglichen Neuheiten; es wird dabei frottiert und nicht frottiert, der Begriff einer Waschung ist heutzutage geradeso dehnbar wie Kautschuk, wie Gummi oder wie eine Ziehharmonika. Alles kann man beinahe unter einer Waschung verstehen, und doch ist das Waschen eine große Kunst.

Für mich gibt es verschiedene Arten von Waschungen. — Da möchte ich zunächst erklären und auseinanderlegen die einfachste Art, einen Menschen zu waschen. Dies geschieht in der Weise, daß ich meine Hand in Wasser eintauche und damit meinen Nebenmenschen wasche; also Haut auf Haut, oder wie der alte Prießnitz sagte, Leben auf Leben. Es hat diese Art des Waschens mit der eigenen Hand entschieden manche Vorzüge. Der erste Vorzug besteht wohl darin, daß man ganz genau imstande ist, den Druck, den man auf die andere Haut ausüben will, abzumessen, geringer oder weniger gering; weiterhin die Feuchtigkeit, die man auf die Haut zu bringen wünscht, abzumessen, denn wenn ich mit der benetzten Hand über eine fremde Haut fahre, merke ich bald, wenn die Feuchtigkeit verstrichen ist.

Es ist weiterhin möglich, den Temperaturgrad des betreffenden Körpers genau zu bestimmen; denn die Hand, die beständig eine Temperatur von 36—37 ° C. hat, wird stets dieselbe Temperatur vorhanden haben, wenn ich gleichmäßig streiche. — Es kommen die Waschungen mit der bloßen Hand bei unseren Kurvorschriften hauptsächlich in folgenden Fällen vor: Erstens die Waschung des Unterleibes, um Schlaf zu erzeugen am Abend. Man setzt sich neben das Bett ein Gefäß mit kaltem Wasser, taucht die Hand hinein und fährt in kreisförmigen Strichen über den Leib, rechts hinauf, links hinüber und links hinunter; sowie die Hand trocken wird, taucht man von neuem ein, und führt im ganzen 5 bis 10 Minuten diese Art der Waschung aus. So bildet das Ganze eine Kaltwassermassage des Unterleibes, die auf das sympathische Nervengeflecht sehr beruhigend einwirkt und außerordentlich gut schlafmachend wirkt. Bei Leuten, welche sehr empfindlich sind, welche eine überempfindliche Haut haben, also an Hyperästhesie

leiden, sind ebenfalls die Waschungen mit der bloßen Hand am Platze, für solche Waschungen sollte aber die Hand nicht gar zu schwielig sein, sonst wird sie lebhafte Schmerzen verursachen.

Dann ist eine Art der Waschungen die bei kalten Füßen. Wenn man so kalte Füße hat, daß es fast unmöglich ist, sie in rechter Weise zu erwärmen, kann man zu dem Mittel greifen, das darin besteht, daß man die Hände in Wasser und Essig taucht und die Füße abwechselnd einreibt mit dieser Flüssigkeit, dann in trockenes Leinen einwickelt und sich zu Bette legt. Wenn man die Füße 3 oder 4 Minuten lang in der Weise wäscht, wird man wahrscheinlich warme Füße erzielen können.

Im ganzen und großen pflegt man sonst, wenn eine Waschung verordnet ist, nicht die Hand zu nehmen, sondern ein mehrfach zusammengelegtes Leinentuch. Wie soll das Tuch zur Waschung beschaffen sein?

Vor allen Dingen soll es von Leinen sein; an zweiter Stelle soll es weich sein und an dritter Stelle nicht zu dünn, also mehrfach zusammengelegt. Dieses alles hat seine guten Gründe.

Wenn das Tuch, das ich zur Waschung gebrauche, zu rauh ist und zu hart, so kratzt es die Haut, und nicht alle Menschen ertragen dieses Kratzen auf der Haut mit Leichtigkeit, sondern sehr viele empfinden ein direktes mehr oder minder großes Schmerzgefühl. Wenn ich hingegen ein Tuch habe von recht grobem, aber ausgewaschenem Leinen, werde ich finden, daß dieses Leinentuch, wenn es auch mehrfach zusammengefaltet ist, sich sehr gut den einzelnen Formen des Körpers anschmiegt. Wenn dieses Tuch in der richtigen Weise gebraucht wird, hält es ziemlich lang die Kälte, nimmt die Wärme weg, läßt die Poren mit Wasser einstreichen und wirkt auf diese Weise nicht aufregend, sondern beruhigend. Nehmen Sie ein feines Taschentuch, tauchen es ins Wasser, und fangen Sie an, damit zu waschen, so verschwindet das Tuch, ist sofort warm, und die Waschung macht wenig oder gar keinen Eindruck. Nehmen Sie das Taschentuch vierfach, so geht es besser; nehmen Sie aber das empfohlene ausgewaschene Leinentuch, so werden Sie finden, daß es dem Kranken sehr viel wohler thut.

Es soll das Tuch auch nicht zu naß sein, sondern tropfnaß. Dasselbe soll also so ausgedrückt werden, daß kein Tropfen mehr läuft; dann soll man es zusammenlegen zur Handgröße, es mit Daumen und Zeigefinger festhalten und so über den Körper streichen.

Man kann auch das Tuch auseinandernehmen, um die Hand wickeln und in der Weise die Waschung machen; doch ich persönlich wasche lieber mit einem Tuche, das vierfach zusammengelegt ist. Wenn das Tuch, mit dem ich wasche, zu naß ist, gibt es Tropfen, und es ist immer ein Zeichen von mangelhafter Kenntnis der Anwendung, wenn ich den Patienten wasche und er hat nachher das ganze Bett voll Wasserflecken, bei richtig ausgeführter Waschung werden Tropfen gar nicht entstehen.

Wenn man die Sache recht bequem hat, kann man es so einrichten, daß man, während ich den Kranken wasche, an meiner

Seite schon jemand steht, der mir das nächste Tuch fertig macht, so daß ich blos zurückgreife, das gebrauchte Tuch in die Schüssel lege und aus der Hand des Assistenten das neue Tuch nehme.

Es begreift sich, daß dies ein großer Vorteil ist für den Kranken; denn wenn die Waschung so lange hingezettelt wird, wenn der Kranke so lange unbedeckt liegt, so kältet ihn dies unnötig aus.

Die Waschung sollte in der Weise vorgenommen werden, daß man rasch das Hemd auszieht, sofort zu waschen anfängt, und sobald sie beendigt ist, das warme Hemd darüberzieht und den Körper leicht zudeckt; dieser ganze Vorgang darf die Dauer einer Minute nicht übersteigen. Waschungen von drei, vier und fünf Minuten sind zweifellos fehlerhaft gemacht.

Der Druck, den man auf die Haut des zu Waschenden ausübt, soll ein mäßiger sein; vor allen Dingen darf man nicht zu stark drücken, sonst reizt die Waschung und macht unruhig, zumal nervöse Leute. Das starke Drücken bei der Waschung, ich meine darunter das Drücken des Tuches auf die Haut, kann erforderlich werden bei Leuten, deren Haut keine Vitalität, keine Lebenskraft und Lebensfrische hat. Leute, die eine mangelnde Naturwärme haben, fette Menschen, die träge sind und deren Blutlauf träge ist, kurz alle Jene, deren Konstitution mehr zur Faulheit gestimmt ist als zur Erregung, solche Leute darf man etwas schärfer waschen, damit durch die dicke Haut und das darunter liegende Fettgewebe die Waschung auch eindringt und einen gewissen Eindruck macht. Das ist also jene Waschung, wo mit starkem Druck gearbeitet werden darf.

Bei den meisten Menschen ist es aber besser, diesen starken Druck nicht anzuwenden, sondern mit ganz mildem, gleichmäßigen Druck die Waschung zu machen. Manche von Ihnen werden gefunden haben, daß eine Waschung am Abend schlecht bekam; woher kommt das? Das kommt daher, weil in der Waschung meist ein Fehler sitzt: entweder ist sie zur unrechten Zeit gemacht oder in unrechter Weise. — Sie werden ganz leicht erklärlich finden, was ich sagte.

Wenn man bei einem nervösen Menschen zu stark die Haut reizt, reizt man damit das ganze Nervensystem; der Betreffende wird statt beruhigt, aufgeregt, und wenn er aufgeregt ist, so flieht ihn selbstverständlich der Schlaf. Also soll man Nervöse am Abend entweder gar nicht waschen oder nur mit größter Vorsicht. Ich habe eine Menge Patienten, denen ich strenge verboten habe, nach 5 Uhr abends noch irgend einen Tropfen Wassers auf die Haut kommen zu lassen, weil hie und da auch milde Anwendungen erregend wirken.

Wann soll man waschen? Die hauptsächlichste Zeit für die Waschungen ist der Vormittag, der früheste Vormittag; denn wenn nach dem Schlafe eine Oberkörperwaschung stattfindet und dann der Betreffende nochmals leicht zugedeckt wird, so wird ihm die Waschung meist einen gewissen Morgenschlaf noch bringen, jedenfalls ein Gefühl großer Ruhe verursachen.

Keinem Nervösen wird am Morgen eine Waschung unangenehm sein. Es gibt selbst da noch Unterschiede. Manche Kranke sind derartig gereizt, daß sie mir sagen: „Wenn Sie mir doch die Waschung erlassen wollten: Ich nähme lieber Vollguß als eine Waschung.“ — Das sollte man kaum für möglich halten, und doch ist es so. Woher kommt das? Wenn eine krankhaft erregte Haut mit einem solch' rauhen Tuche gewaschen wird, so kann das unter Umständen bedeutende Schmerzen hervorrufen; wenn ich aber dieselbe blos mit dem einfachen Wasserstrahle bedecke, tritt direkte Reizung der Haut nicht ein, sondern blos der Kältereiz, und der wird leichter ertragen als die Reizung, die durch das Streichen mit dem Tuche geschieht.

Aus all' dem kann man erkennen, daß die Wasserkur nicht schwer ist, man muß sie halt können; da muß man jeden Einzelnen genau studieren, um zu wissen, was zu thun ist.

Manchen Menschen ist es ja ganz gleich, ob sie Fett auf die Haut bekommen, oder Oel, oder Wasser; denen macht es nichts. Bei Vielen hingegen stellt sich die Sache anders dar, und diese Einfachheit macht einer ziemlich scharfen Beobachtung Platz, wenn man richtig kurieren will.

Ich will nun erklären, wie man die Waschung bei den Kranken vornimmt. Bei Patienten, die sich bewegen können, wird zunächst der Oberkörper entkleidet; dann fange ich an der einen Hand an, streiche hinauf und hinunter, gehe an die Brust mit einigen Strichen, nehme den anderen Arm, streiche dann den Rücken und die Schulterpartie. Dann kommt der Bauch; diesen streiche ich von rechts nach links, weil so der Lauf der Gedärme geht. Die untere Rückenpartie wird ebenso behandelt mit langen kräftigen Strichen.

Wenn ich nun einem Schwerkranken eine Waschung machen will, die ihm nützlich ist, so mache ich das so: Ich stelle die Schüssel in unmittelbare Nähe des Bettes, lege ein Tuch hinein und richte mir ein anderes schon ausgedrückt und fertig an den Rand. Dann ziehe ich meinem Kranken das Hemd aus, lasse ihn bis zum Gürtel bedeckt und ruhig liegen; denn ich wasche ihm zunächst die Vorderseite. Zu gleicher Zeit wasche ich ihm auch den Bauch, dann die Arme auf beiden Seiten. — Zum Rücken nehme ich das zweite Tuch, richte den Kranken auf, halte ihn mit einer Hand, wasche ihn mit der andern und lege ihn sofort nach Beendigung wieder hin. So kann ich dem schwersten Kranken eine Waschung machen, ohne daß er sich zu rühren braucht, denn ich bewege ihn selbst.

Wenn ich den Bauch ordentlich gewaschen habe, ist es notwendig, auch die unteren Teile des Leibes zu waschen, dann ziehe ich ihm das Hemd an, lasse ihn liegen und decke ihn zu. Aber das Anziehen hat manchmal seine Schwierigkeiten. Wenn man einen Schwerkranken hat, der sich nicht rühren kann, wie hilft man sich da? Wenn man den Kranken öfters zu waschen hat, so macht man sich ein Hemd, das hinten durchgeschnitten ist, zieht ihm vorne das Hemd an und steckt es an den Seiten ein.

Wie decke ich den Kranken zu? Mit drei Oberbetten? — Nein. Leicht zugedeckt sei der Kranke, das ist von größtem Wert für die

Wirkung der Waschung. Wenn Sie ihn so zudecken, daß er gleich in Transpiration kommt, haben Sie nicht nur den Erfolg verfehlt, sondern regen die Natur unnötig an zur Schweißtreibung, und das kann nur schaden. Es soll sich nach der Waschung eine gleichmäßige Erwärmung vollziehen; darum muß ich vor allen Dingen dafür sorgen, daß oben am Halse kein Luftzug eintreten kann und daß er auch an den Armen richtig zugesteckt ist.

Wenn ich nun dem Kranken eine Ganzwaschung machen will, so geht dies leichter, wenn ich die Waschung in zwei Zeiten mache: eine Oberwaschung und eine Unterwaschung. Die Oberwaschung habe ich bereits erklärt; dann decke ich von unten her auf und mache die Waschung der Beine. Besser ist es allerdings, zuerst mit den Beinen anzufangen, weil das leichter ist wegen des Zudeckens. Ich decke von unten auf, wasche die Beine und decke wieder ordentlich zu. Bei der Waschung der Beine möchte ich auf etwas aufmerksam machen. Man soll zumal bei Schwerkranken darauf achten, daß jedesmal ein trockenes Leinentuch bereit liegt, um nach der Waschung jedes Bein einzeln einzuwickeln; das sind Kleinigkeiten, die von größter Wichtigkeit werden können. Bei der Ganzwaschung muß man ängstlich darauf bedacht sein, daß auch kein Körperteil vom Wasser unberührt bleibt. Man soll nicht nur die Arme waschen, sondern auch die Hände, die Handflächen und die Finger; nicht nur die Beine, sondern auch den Fuß, die Fußsohle und die Zehen.

Es gibt noch eine Art der Waschung, das ist die mit dem Schwamm. Die Waschungen mit dem Schwamm und Handtuch unterscheiden sich wesentlich von einander. Nehmen Sie einen Schwamm, füllen ihn mit Wasser, drücken ihn leicht aus und waschen damit den menschlichen Körper, was erreichen Sie? Vor dem Druck weicht das Wasser in das Innere des Schwammes zurück, und ein Eindringen des Wassers in die Poren des Körpers findet keineswegs statt. Beim Tuche haben wir gleichmäßige Durchtränkung des ganzen Tuches, die sich auch bei der Waschung selbst wenig verändert; bei der Waschung mit dem Schwamm haben wir eine gleichmäßige Durchtränkung des ganzen Schwammes, die sich aber bei der Waschung vollständig verändert. Denn aus den gedrückten Teilen flieht das Wasser sofort zurück in's Innere und so ist die Waschung mit dem Schwamm zweifellos von sehr viel geringerer Wirksamkeit als die mit dem Tuch. Sie ist nur für eines recht gut, und das ist bei den Kindern. Im ganzen und großen sind bei Kindern, zumal bei kleineren, die Waschungen nicht sehr beliebt; warum wohl? — Kinder sind zu zappelig, die Waschung nimmt für den kindlichen Körper zuviel Zeit in Anspruch, und die Kinder werden gar leicht erregt. Darum sind bei Kindern die ganzen Anwendungen mehr beliebt.

Wenn man nun doch in der Lage ist, dem Kinde eine Waschung machen zu können, so kann man sich in folgender Weise gut helfen. Man braucht dazu blos ein gewöhnliches Waschgefäß und darin vielleicht zwei Schwämme; diese sollten aber ziemlich groß sein. Das Kind stelle ich vor mich hin auf den Boden, tauche meine

beiden Schwämme ein und wasche so glatt herunter mit den mäßig gefüllten Schwämmen. Es ist dies mehr ein Schwammbad, bei welchem in gleichmäßiger Weise das Wasser aus den beiden Schwämmen auf den Körper fließt.

Die Waschungen werden gemacht mit kaltem Wasser Bei ganz alten Leuten, die des Wassers ungewohnt sind, kann es vorkommen, daß gestandenes Wasser in den Gebrauch gezogen wird; bei jungen Leuten gibt es blos eines, das ist das frische Brunnenwasser.

Eine Waschung. zur rechten Zeit genommen, ist ein köstliches Labsal, das ich um keinen Preis missen möchte, wenn nicht ein Bad zur Verfügung steht. In manchen Fällen wird noch ein Zusatz genommen, z. B. etwas Essig, was bei Jenen stattfinden sollte, die schlechte Naturwärme haben. Der Essig hat die Fähigkeit, die Wärme anzuregen, zur Entwicklung zu bringen und zugleich auch belebend zu wirken, so daß die Waschung mit Wasser und Essig jedenfalls für den Schwachen, Matten von großer Wirkung sein kann. Manche lieben den Geruch des Essigs nicht und ertragen darum auch nicht die Waschungen.

Häufig mit Wasser und Essig zu waschen, kann ich ebenfalls nicht raten; denn ich bin in der Lage gewesen, Essigvergiftungen zu beobachten, die dadurch hervorgerufen wurden.

Jemand hatte längere Zeit Auflagen genommen von Wasser und Essig. Nach 14 Tagen ungefähr merkte er, daß ihm alles essigsauer schmeckte; alles roch nach Essig. Nun sagte ich ihm den Grund. Er machte die Waschungen anders und war selbstverständlich den Geschmack in acht Tagen wieder los.

Das sage ich nur zum Beispiel, damit man nicht glaubt, diese Waschungen sind notwendig längere Zeit fortzusetzen; man macht sie nur gelegentlich zur Auffrischung eines erschlafften Organs.

Kurzwickel.

Nachdem wir die Güsse, Bäder und Waschungen durchgenommen haben, wollen wir uns heute den Wickeln zuwenden. Von diesen ist bekanntlich der am meisten gebrauchte und zugleich der wirksamste der sogenannte kurze Wickel. — Der Kurzwickel ist eine Anwendung, die schon seit langer Zeit gemacht wurde und die durchaus ihr Entstehen nicht dem Prälaten Kneipp verdankt; das hat er auch nie behauptet, und ein verständiger Beurteiler seiner Werke wird das auch nirgends geschrieben finden. Er hat nur ein großes Verdienst speziell auch beim kurzen Wickel, daß er die Zeitdauer festgesetzt hat, die für den Wickel passend ist, und daß er die näheren Bedingungen festgestellt hat, unter welchen mit Nutzen ein solcher Wickel genommen werden kann.

Unter Kurzwickel verstehen wir eine teilweise Einpackung des Körpers, die darin besteht, daß von der Armhöhe bis zur Kniehöhe der Körper in nasse, ausgedrückte Leinentücher gewunden wird, so zwar, daß diese nassen Leinentücher zweifach durchaus fest und luftdicht auf dem Körper anliegen. Darüber wird in derselben Weise eine Wolldecke gelegt, nicht zu fest, aber gut anschließend, und in der Breite, daß sowohl oben als unten das nasse Tuch von dem wollenen um wenigstens handbreit überragt wird, damit nicht durch Luftzutritt die ganze Anwendung zum Schaden des Patienten ausfällt.

Diese Art der Einwicklung wird also der kurze Wickel genannt. Ein solcher kurzer Wickel bleibt gemeiniglich eine Stunde, $1^1/_4$ Stunde oder $1^1/_2$ Stunden liegen, je nachdem eben die Vorschrift lautet, d. h. je nachdem der Patient es erträgt. Die Durchschnittszeit für den normalen Menschen dürfte etwa $^5/_4$ Stunden sein, und ist diese Zeit die richtigste, wenn nichts weiter bemerkt ist. Bei Kindern wird der Wickel kürzere Zeit gegeben, und ist eine Stunde vollständig ausreichend; er kommt zwar bei Kindern nicht sehr oft zur Anwendung.

Die erste Frage, die man mit Recht richten muß, ist die: Was bewirkt der Kurzwickel? — Es ist bekannt, daß das ganze Kneipp'sche Heilsystem sich aufbaut auf dem einen großen Gedanken, der dabei zu gleicher Zeit außerordentlich einfach ist, nämlich die Krankheitsstoffe im Körper aufzulösen und auszuleiten. Das Auflösen geschieht durch die äußeren Wasseranwendungen, indem durch dieselben die Cirkulation des Blutes mächtig gefördert wird; das Ausleiten geschieht auf den bereits beschriebenen Wegen: energisch und besonders stark durch schwere Anwendungen z. B. den Blitzguß; dann auch durch Wickel und Auflagen.

Was nun die Wickel angeht, speziell den kurzen Wickel, ist er ja thatsächlich ein ganz vorzügliches Mittel, um die Ausleitung von Krankheitsstoffen aus dem Körper zu besorgen.

„Ja," wird mancher sagen, „die Kneippianer sind halt Phan-

tasten, die reden nur so daher, beweisen können sie aber nichts."

Es ist ja in manchen Fällen richtig, daß man etwas nicht direkt für den Augenschein beweisen kann; beim Wickel kann man's zufällig.

Der Versuch ist bekannt. Man nehme ein Leinentuch, koche es sorgfältig mit Seifenwasser aus, wasche es ganz sauber, so daß das Wasser schließlich absolut klar bleibt; dann drücke man das Tuch tropfnaß aus, lege bei irgend einem Menschen einen kurzen Wickel an und lasse den Betreffenden in diesem Wickel $1^{1}/_{2}$ Stunden liegen. Man darf vorher die Haut desjenigen, der den Wickel bekommt, mit Seife abwaschen, wie man will, das trübt den Versuch nicht. Sodann nimmt man den Wickel hinweg, und was findet man? Wenn man ihn auswäscht in klarem Wasser, wird das ganze Wasser trübe und zeigt einen Niederschlag, der sich zu Boden setzt. Was ist das? Das ist zweifellos nicht aus der Luft hereingekommen, sondern aus dem Körper in den Wickel hineingezogen. Wer es nicht glaubt, soll mir eine andere Erklärung geben, aber es gibt keine, der Vorgang ist so entsetzlich einfach und wird doch so häufig mißverstanden.

Was ist denn geschehen? Es ist folgendes geschehen: durch die feuchte Wärme, die sich allmählich auf den zugedeckten Hautteilen entwickelt, öffnen sich die Poren der Haut und es scheidet sich eine ganze Menge von Auswurfsstoffen ab, die von dem feuchten Tuche begierig aufgesaugt werden. Fettige, ölige Bestandteile findet man, kurz man findet eine Menge direkter Krankheitsstoffe in diesem Wickel, und wenn man ihn auswäscht, wird man finden, daß diese Krankheitsstoffe sogar eine sichtbare, greifbare Form angenommen haben; denn man kann sie im Wasser nachweisen.

Weiterhin ist es bekannt, daß man nach jedem Wickel ein gewisses Ermüdungsgefühl verspürt, das in manchen Fällen so bedeutend ist, daß man direkt darüber einschläft. Aus dem Grunde nehmen viele Leute den Wickel gerne am Abend, um sich guten Schlaf zu sichern. Aber nicht immer tritt er ein, sondern häufig kommt es auch vor, daß der Wickel die Leute aufregt und das Nervensystem unruhig macht. So kenne ich Leute, welche beim Gebrauche des Wickels derartig erregt werden, daß sie nicht wagen dürfen, ihn am Abend zu nehmen; aus dem Grunde ist es ratsam, die Wicklungen am Morgen zu machen, wenn man nicht aus Erfahrung weiß, daß beim betreffenden Falle der Wickel beruhigt.

Ich habe weiterhin gesagt, daß der Wickel ziemlich stark schwächt; das ist eine Thatsache, die Jeder empfinden kann. Wenn man drei, vier und fünf Tage hintereinander einen kurzen Wickel von einer Stunde nimmt, würde man eine bedeutende Abnahme der Kräfte erreichen, denn der Körper wird dadurch bedeutend ausgelaugt. Es muß jedoch zugegeben werden, daß es Fälle gibt, wo andauernd Wickel gebraucht werden dürfen. Da erinnere ich mich eines sehr interessanten Falles, der einem Kollegen passirt ist und der ihn mir erzählt hat. Er hatte einen Kranken, einen untersetzten, verhältnißmäßig kräftigen Menschen, der wurde plötzlich fieberhaft; er untersuchte ihn durch und durch und konnte nichts

an ihm entdecken. Da kam er auf die Idee, ihm einen kurzen Wickel zu geben, und er hatte sich nicht getäuscht. Nach 3 bis 4 Tagen zeigten sich die deutlichen Spuren der Quecksilber-Vergiftung, und so hatte dieser kurze Wickel die Entwicklung der Krankheit beschleunigt und in richtigen Gang gebracht. Sie sehen, wozu solche Anwendungen nützen können; gerade dieser Fall wirkt in der Beziehung sehr aufklärend, daß also der Wickel den Zweck und auch die Fähigkeit hat, Krankheitsstoffe im Körper, vielleicht in den Drüsen schlummernde, zur Entwicklung zu bringen und auszuleiten.

Da muß ich noch etwas hinzufügen, was gerade auch wohl mit gehört zu den Wickeln. Bei gewissen Krankheiten, bei denen Quecksilber angewendet zu werden pflegt, kommt es vor, daß auch Jodkuren stattfinden. Nun kommen diese Leute späterhin zum kalten Wasser, um sich auszukurieren; Jene, die nur Quecksilber gebraucht haben, erreichen bei derselben meist bessere Resultate und werden eher gesund als Jene, welche Jod gebrauchten. Worin liegt das? Das liegt darin, daß das Jod die außerordentlich schlimme Eigenschaft hat, die Drüsen des menschlichen Körpers funktionsunfähig zu machen; es bleibt das Jod liegen, verstopft die Drüsen und läßt sie nicht in Thätigkeit treten, während das Quecksilber nicht direkt in den Drüsen sich ablagert, sondern in den übrigen Geweben des Körpers, und darum leichter entfernt werden kann.

Wir sehen daraus, wie außerordentlich wichtig es ist für die Wirkung des Wickels, daß die Drüsen im Körper nicht schon vollständig verdorben sind; das ist der Grund, warum ich speziell so gegen jede Jodkur bin. Darum begreift man, daß so manche Kur nicht recht vom Flecke geht, da ist aber nicht die Kur schuld, sondern das, was vorher war, und je nachdem wird auch die Kaltwasserkur langsamer oder rascher vonstatten gehen.

Was den Wickel angeht und seine Wirkung, so ist das Notwendigste eigentlich schon gesagt; zunächst dient er dazu, um stark auszuleiten. Wo muß man stark ausleiten? Nicht bei Schwindsüchtigen, nicht bei Nervenkranken, nicht bei Magenleidenden, nicht bei jenen, die schwere Leiden haben, sondern nur bei denen, die genügende Reservekraft besitzen, dies auch dauernd zu bestehen.

Mancher kommt und fragt: „Warum bekomme ich keinen kurzen Wickel?“ Ja, man kann nicht Jedem sagen: „Mein Freund, du bist zu schwach dafür.“ — Wenn es sich z. B. um eine schmale, schlanke Person handelt, die Lungenleiden hat, und dieser einen Wickel geben wollte, da bleibt ja schließlich gar nichts mehr, auch keine Kraft, um den Krankheitsstoff abzustoßen. Der Kurzwickel ist hauptsächlich für die Dicken, für die Neurasthenischen, für Jene, die Stauungen im Gebiete des Unterkörpers haben. Das sind die drei hauptsächlichsten Kategorien.

Dann wird der Kurzwickel auch noch angewendet bei beleibten älteren Leuten, die Güsse und ähnliche Anwendungen nicht gut ertragen. — Leute von 60, 65 Jahren ertragen einen Kurzwickel leicht und gut, ein Halbbad vielleicht sehr schlecht; woher kommt

das? Das kommt daher, daß bei den alten Leuten der Organismus im ganzen der Anregung, der Ausleitung bedürftig ist. Die Gießungen, Halbbäder u. s. w. sind bei solchen Leuten manchmal etwas zu stark, und darum sind sie nicht so sehr anzuraten, zumal wenn die Leute des Wassers ungewohnt sind.

Ein kurzer Wickel wird meist gut ertragen, der Kranke wird schlummernd und fühlt sich ausgezeichneet wohl darnach, weil auch die älteren Leute meist nicht sehr viel Bewegung machen, sondern ein ruhiges, beschauliches Dasein führen; so kommt es denn, daß der Kurzwickel sehr beliebt ist für die dicken Alten. — Wenn man z. B. einen alten Mann hat, dem man eine recht gute Anwendung machen will, um ihn zu erholen, so gebe man ihm einen Wickel mit gestandenem Wasser, Sonnenwasser; bei Jenen, die zu Schlagflüssen neigen, ist dies ein ausgezeichnetes Mittel. Ebenso ist der Kurzwickel ein gutes Mittel bei denjenigen, die an starken Blähungen, Gasbildungen leiden, wenn diese herrühren von Stauungen im Gebiete der Pfortader. Wenn hingegen die Gasbildung hervorgeht aus nervösen Zuständen, ist der Kurzwickel nicht in dem Maße angezeigt.

Sie sehen, daß auch der Kurzwickel seine eigene Geschichte und eigene Verwendung hat, und man muß Jene, die ihn gebrauchen können, sehr wohl aussuchen. Schwache, zumal nervöse Leute, können einen Kurzwickel meist nicht gut ertragen und soll man ihn auch nicht geben; denn er regt sie häufig ganz bedeutend auf. Bei der Anlegung des Kurzwickels sind mancherlei Kleinigkeiten zu beobachten. Es gibt manche Menschen, die sich denselben selbst anlegen können; das sind aber die wenigsten, denn es erfordert dies ziemlich große Fertigkeit. Der Kurzwickel sollte, wie gesagt, die Breite haben, daß er den Rumpf von der Höhe der Achseln bis zu den Knieen einhüllt; sehr glatt soll er anliegen; und das macht man am besten auf folgende Weise: Das Tuch wird in's Wasser getaucht, tropfnaß ausgedrückt, auf das Bett über die wollene Decke gebreitet und der Kranke darauf gelegt; dann zieht man beide Enden übereinander, legt zwei Bänder darum und der Wickel ist fertig.

Will man sich selbst einen Kurzwickel anlegen, so kann man das auch, und es ist vielleicht für Manchen nützlich zu erfahren, wie das eingerichtet werden kann. — Die harte Matratze, die Wolldecke und darauf der Wickel ausgebreitet. Ich entkleide mich und lege mich auf den Wickel, lege beide Enden übereinander, streiche die Falten glatt; dann kommt die Wolldecke, die ringsum handbreit über das feuchte Tuch hinüberragen soll, damit die eigentliche feuchte Einpackung an keiner Stelle von der Außenluft berührt wird und decke mich zu.

In der Weise der Kurzwickel angelegt, bleibt er 1—1½ Stunden liegen. Wenn ich allein bin und schlafe über meinen kurzen Wickel ein, so ist das kein Unglück; es ist vielleicht dann die Wirkung des Wickels nicht mehr so groß, aber immerhin noch groß genug.

Soll man sich nach dem Wickel kalt abwaschen? — Es weiß ein Jeder, daß der Wickel eine Anwendung ist, die ausleitend

wirkt, also dem Zweck dient, daß die Poren geöffnet werden und arbeiten können. Wenn sie nun ausscheiden sollen, sollen sie natürlicherweise möglichst viel und möglichst lange ausscheiden, das ist der Zweck der Anwendung. Hat man also eine Stunde im Wickel gelegen und nimmt ihn weg, soll man dann gleich aufstehen? Nein, man soll liegen bleiben und die Haut noch $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Stunde ausdünsten und weiter arbeiten lassen, bis sie in ihren Normalzustand zurückkehrt. Wenn ich gleich nachher wasche, schließe ich ja durch den Kältereiz die Poren wieder und wirke dem entgegen, was ich eigentlich erzielen wollte. Also, nach einem Wickel wäscht man nie; man bleibt ruhig liegen, etwa eine halbe Stunde lang, dann zieht man sich an und geht seinem gewöhnlichen Lebenslauf nach. In der Weise vorsichtig den Kurzwickel gelegentlich angewendet, ist er vorzüglich und für die Meisten, die korpulent sind, nicht zu nervös und blutarm, eine recht gute Anwendung.

Durchschnittlich sollte man in der Woche nur einen oder zwei Kurzwickel nehmen, mehr nur in Ausnahmefällen.

Es gibt ja sogenannte Feuerreiter, die glauben, jemehr Anwendungen desto besser. So kannte ich einen Herren, der nahm 3 Wochen hintereinander jeden Tag Kurzwickel und eine andere schwere Anwendung; er hat es ausgehalten, das ist aber alles, was man davon sagen kann, genützt hat es jedenfalls nicht. Ob es geschadet hat, kann man nicht wissen, denn es gibt Konstitutionen, denen auch siebenjährige Trunksucht nicht geschadet hat.

Darum sage ich: Nichts zuviel. Zumal bei den Wickeln muß man viel vorsichtiger verfahren wie bei den Güssen und Halbbädern.

Die Fortsetzung des kurzen Wickels ist der Unterwickel. Bei diesem wird von der Armhöhe abwärts der ganze Körper in ein Leinentuch gewickelt, so zwar, daß die Beine einzeln eingewickelt werden und die Arme vollständig frei bleiben. Dieser Unterwickel kommt nicht sehr häufig zur Anwendung, weil man mit dem kurzen Wickel eigentlich besser arbeitet und ist eine größere Anwendung erforderlich, so leistet der spanische Mantel das Nothwendige.

Eine Art von Wickeln möchte ich noch erwähnen, die recht gut sind; das sind die Beinwickel, die Einwicklung der Schenkel. Diese leisten außerordentlich gute Dienste bei Entfettungskuren. — Wenn die Menschen sehr fett sind und unter diesem Fett zu leiden haben, suchen sie nach einem Mittel, um desselben los zu werden. Man wickelt solche, gibt ihnen kurze Wickel und spanische Mäntel; man wird aber die Erfahrung machen, daß in einzelnen Fällen diese Wickel außerordentlich schlecht ertragen werden. Das hat seinen Grund zum Teil darin, daß solche Leute vielfach an Herzschwäche leiden; darum ertragen sie schlecht diese Anwendungen und die Kräfteentziehung, die damit verbunden ist. Wenn man nun Organe wickelt, die nicht lebenswichtig sind, die Beine, wird man dieses Ermüdungsgefühl vermeiden und für den Körper doch viel Gutes stiften. Diese Wickel kann man die ganze Nacht liegen lassen ohne einen Schaden fürchten zu müssen.

Ganzwicklungen.

Die Ganzwicklungen des Körpers in feuchte Tücher, feuchte Hemden, feuchte Mäntel sind Wasseranwendungen, die schon seit langer, langer Zeit im Gebrauche sind; schon die alte Prießnitz'sche Schule kannte diese Einwicklungen, nur war der Unterschied, daß man früher diese Anwendungen zu stark gemacht und zu lange ausgedehnt hat. Viele von Ihnen, die Wasserkuren gebraucht haben, werden wissen, daß man den Patienten unter Umständen abends in die feuchten Wickel hineingelegt und morgens wieder herausgenommen hat und daß man dieses Verfahren nicht Tage, nein Wochen hindurch fortsetzte. Nun frage ich einen Menschen, welcher Sinn darin liegt, wenn man eine so anstrengende Anwendung wochenlang durchsetzt; eigentlich ist es das beste Mittel, um solche Leute zeitlebens in ihrem Zustande zu belassen, daß solche Gewaltstücke auf die Dauer nur schädlich sein können, ist selbstverständlich, und man muß Respekt haben vor einer Natur, die eine solche Mißhandlung lange Zeit aushält.

Der spanische Mantel oder Ganzwickel ist eine Anwendung, die bei uns ziemlich selten vorkommt, und warum? Weil sie nicht notwendig ist. Der spanische Mantel ist eine äußerst energische Anwendung, in jeder Beziehung energisch; denn wie wir bereits beim kurzen Wickel gesehen, haben die Wickel überhaupt die Eigenschaft, aus dem Körper Säfte auszuziehen, und zwar durch die Haut hindurch. Der Vorgang ist in der Weise zu erklären, daß sich die Poren der Haut des Fettes, das darin liegt, entledigen, und dann eine gesteigerte Thätigkeit der Haut stattfindet. Wenn man nun den ganzen Körper in dieser Weise einwickelt, wenn man also jene Anwendung dem Patienten gibt, die wir spanischen Mantel heißen, so wird auf dem ganzen Körper, vom Hals angefangen bis hinunter zu den Zehen jeder Centimeter der Oberhaut in gleichmäßiger Weise von dem ausziehenden Wickel bearbeitet. Wenn das 2 Stunden lang gedauert hat oder nur 1½ Stunde, so weiß der Betreffende ganz genau, was er gethan hat, denn das Aushalten eines solchen spanischen Mantels ist eine Arbeit, wenn auch nur eine passive, und es bedarf schon eines ziemlich starken Organismus, um mehrere spanische Mäntel in der Woche bei anderen Wasseranwendungen auszuhalten.

Man sagt, daß der spanische Mantel an sich jedenfalls eine sehr gute und gelegentlich zweckmäßige Anwendung ist, wenn sie nur am rechten Platz gegeben wird und wenn man mit ihr keinen Mißbrauch treibt.

Ich behaupte, daß jene Leute, die ihre Kranken wochenlang in diese spanischen Mäntel hineinzwängen und sie dann zwei, drei und vier Stunden liegen lassen, von der Wasserkur gar nichts verstehen; es mag Leute geben, die sagen, es sei nicht wahr; ich be-

haupte es auf Grund der einfachen Beispiele, die wir hier täglich sehen können. Es mache Jeder an sich den Versuch. Man braucht zu den gewöhnlichen Wasseranwendungen nur noch einen Kurzwickel zu nehmen, so wird man finden, daß man sich äußerst geschwächt fühlt; und ich möchte sagen, das trifft in gleicher Weise den Starken wie den Schwachen. Der spanische Mantel ist eine Anwendung, die jedenfalls die Kräfte des betreffenden Menschen reduziert; wenn ich aber täglich einen spanischen Mantel bekomme, wenn also täglich die Kräfte reduziert werden, so kann das doch jedenfalls nicht nützlich sein.

Der spanische Mantel oder das nasse Hemd wird in der Weise gemacht, daß man ein entsprechendes Kleidungsstück zu dem Zwecke herrichtet; entweder nimmt man ein langes Hemd, das bis unten offen ist, taucht dies in's kalte Wasser, windet es tropfnaß aus, zieht es an und wickelt sich in eine Wolldecke ein. Oder man nimmt einen sogenannten spanischen Mantel, wie man sie zu dem Zwecke herstellt, also ein weites, faltiges Gewand mit weiten Aermeln; das wird ebenfalls eingetaucht und angezogen, so daß der Betreffende vom Kopf bis über die Fußspitzen hinaus in dieser feuchten Einpackung liegt. Dabei ist aber mit besonderer Sorgfalt darauf zu achten, daß die Arme und Beine je einzeln eingepackt seien.

Nun wickelt man den ganzen Menschen wiederum in eine Wolldecke hinein, einige Bandagen darum, und die Einwicklung ist fertig. Jene, welche die Wolldecke nicht wünschen und den Luxus eines eigenen Uebermantels leisten können, ziehen diesen an und sind so in ihrem spanischen Mantel.

Hat man nicht die Gelegenheit, jemanden zur Bedienung zu haben, so kann man die Erfindung einer klugen Dame benutzen, wie man selbst den spanischen Mantel anziehen kann. Der soll aus zwei Teilen bestehen, einem oberen und einem unteren Teile; der untere Teil geht vielleicht bis in die Höhe der Brustwarzen und der obere wird darüber gelegt. Erst zieht man den unteren an, dann den oberen, und in derselben Weise kommt die Wolldecke darüber. Ein solcher spanischer Mantel bleibt eine Stunde liegen. Was geschieht nun in diesem spanischen Mantel mit dem Menschen?

Der spanische Mantel ist eine Wasseranwendung, bei der ein feuchtkalter Umschlag auf der Haut ringsherum sich befindet und der umhüllt ist von einer Wollbedeckung, so daß die Außenluft abgeschlossen ist. Indem nun die Ausdünstungen der Haut nicht sofort von der einströmenden Luft weggetrunken werden können, sondern auf der Haut bleiben, bildet sich eine feuchte Wärme. Die Wärme, die aus dem Körper normaler Weise sich entwickelt, erwärmt alsbald diese kalte Umhüllung, und so findet eine gesteigerte Ausdünstung statt. Es ist wiederum der alte, einfache Grundsatz: Kälte erzeugt Wärme. — Nachdem das erste Gefühl der Kälte verschwunden ist, macht sich alsbald das Gefäßsystem Luft, es bildet sich gesteigerte Rötung auf der Oberhaut und gesteigerte Wärmeentwicklung, die auch andauernd festhält. Darum wird in den allerseltensten Fällen ein Mensch im spanischen Mantel

kalt bleiben; und Jener, der kalt bleibt, hat wahrscheinlich ein sehr dünnes, wässeriges, schlechtes Blut, wenn er noch so dick ist.

Man hat gefunden, daß die stark Beleibten, wenn man ihnen spanische Mäntel gab, sich nicht erwärmen konnten, warum wohl? Aus dem einfachen Grunde, weil das Blut dieser Leute zu wässerig ist, zu wenig Plastizität hat, um Wärme genügend zu binden. Wenn also nicht genügend Wärme gebunden ist, kann keine ausgegeben werden; darum werden gerade die dicken Leute so schlecht warm nach ihren Güssen, am schlechtesten nach ihren Wickeln.

Ein junger, ziemlich starker Mann kam hieher, um eine Entfettungskur zu machen; er war gesund, nur etwas nervös. Ich gab ihm zunächst alle möglichen Anwendungen, um ihn etwas auf die Höhe zu bringen; Blitzgüsse ertrug er ausgezeichnet und war imstande, zwei am Tage zu nehmen. Darauf beschloß ich, ihn auch mit Wickeln zu behandeln und gab ihm einige spanische Mäntel. Nachdem er den zweiten genommen hatte, kam er zu mir und sagte: „Ich weiß nicht, ist es Zufall, oder hängt es mit der Einbildung zusammen; so oft ich einen spanischen Mantel nehme, habe ich das Gefühl großer Schwäche im Magen und ich kann mich nachher nicht erwärmen.“ Ich antwortete ihm: „Das wollen wir auf die Probe stellen; lassen Sie diese Anwendung sein und nehmen Sie Blitzguß einige Tage.“ Er nahm Blitzguß und erwärmte sich vorzüglich; darauf einige Wickel und er erwärmte sich absolut nicht.

Der starke Blitzguß mit seinem zugleich mechanischen Momente, mit der Kraft des Wassers, war imstande, in dem etwas matten Blute, die notwendige Wärme zu erwecken; die ruhige Anwendung, der Wickel, genügte nicht, und er mußte davon Abstand nehmen.

Aus dem Grunde ist es natürlicherweise wichtig, daß der Betreffende sich erst Rechenschaft darüber gibt, ob er die nötige Wärme erreicht, wenn nicht, so soll er sich melden, denn es taugt die Anwendung nicht oder noch nicht.

Der spanische Mantel hat selbstverständlich eine sehr kräftige Einwirkung auf den menschlichen Körper im allgemeinen und auch auf das Nervensystem. Im ganzen und großen sind ja bei Nervösen die Wickel nicht so sehr am Platze; denn ein nervöser Mensch erträgt das Eingepackt- und Zugeschnürtsein manchmal nicht, sondern möchte es auseinanderreißen und hinaus um jeden Preis.

Ich habe einen guten Freund, der zur Klasse der Nervösen gehört; er war in einer Anstalt, wo man diese Wickel zu Dutzenden verabreicht. Dieser erzählte mir: „Es wurde mir eines Tages so enge in dieser Einpackung, daß ich gestorben wäre, wenn mich nicht jemand erlöst hätte; ich mußte heraus.“ — „Warum?“ fragte ich. „Warum, das weiß ich nicht; plötzlich wurde es mir enge und immer enger, ich mußte heraus und schrie um Hülfe.“ — Darum den Nervösen keine Wickel.

Man wird so oft gefragt: „Warum bekomme ich keine Wickel?“ „Weil sie halt nicht für Dich taugen, darum bekommst Du sie nicht.“ Das muß sich Jeder gesagt sein lassen, denn man kann nicht Jedem die ganzen Vorträge extra halten. Das ist also ein

Grund, warum im ganzen und großen Wickel nicht übermäßig häufig vorkommen, weil wir fast ausnahmslos zur Klasse der Nervösen gehören, wenigstens weitaus die Meisten.

Der spanische Mantel ist eine Anwendung, die vielerlei Zwecken dient. Zunächst ist er ganz gut anzuwenden bei denjenigen, die eine Entfettungskur machen wollen, die abnehmen wollen am Körpergewicht; im Verein mit den Gießungen ist diese ausgezeichnet. Dann hat er noch eine gute Verwendung, das ist für jene Menschen, die durch ihren Beruf genöthigt sind, sich mit solchen Anwendungen zu begnügen, die man am Abend machen kann. — Leute, die sehr kräftigen Körperbaues sind, die eine mehr oder minder sitzende Lebensweise führen, können den Mangel der Bewegung ausgleichen durch solch' kräftige Anwendungen. Darum sollten jene Menschen, die stark und groß gebaut sind, solange sie in ihrem Amte sind, ein bis zweimal in der Woche einen spanischen Mantel nehmen, das wird ihnen jedenfalls nützlich sein, wenn sie es mit ihrem Nervensystem verantworten können.

Auch Jene, die zur Kategorie der Vielesser gehören und im übrigen ziemlich gesund sind, können gelegentlich den spanischen Mantel mit Nutzen verwenden. Dabei ist es nicht einmal notwendig, daß der Betreffende besonders stark dickleibig sei; nein, manchmal gibt es auch magere Menschen, die entsetzlich viel essen können, und man begreift gar nicht, wo es hinkommt. Solche sollen auch gelegentlich einen spanischen Mantel nehmen, um erhöhten Stoffumsatz in den Geweben ihres Körpers zu bewirken. Im ganzen und großen ist noch der spanische Mantel anzuwenden beim Fieber; dabei ist es ziemlich gleichgiltig, um welche Art des Fiebers es sich handelt, wenn es nur ein Erregungsfieber ist.

Ich will in zwei Worten den Unterschied geben. Lungenentzündung hat stark erregten, hochroten Kopf, ist ein sogenanntes Erregungsfieber; Typhus ist eine Erkrankung mit hohem Fieber, wo die Kräfte des Betreffenden vollständig darniederliegen; das ist ein Schwächefieber. Diese beiden Gegensätze gebe ich, dann werden Sie ungefähr wissen, was ich will. Einem Typhuskranken werde ich niemals einen spanischen Mantel geben, weil seine Kräfte vollständig zu Boden geschmettert sind, weil der aufgerichtet werden muß. Einem Menschen jedoch mit schwerer Lungenentzündung kann ich mit Nutzen spanische Mäntel geben, wenn er kräftig ist, weil gelöscht werden muß und nicht zu gleicher Zeit aufgerichtet. Das sind die Regeln, die man innehalten muß, dann weiß man ungefähr, wo der spanische Mantel hingehört.

Wenn ein Kind plötzlich hohes Fieber bekommt mit Krampfzuständen, so sind das meist starke Erregungsfieber, das Kind bekommt spanischen Mantel, oder wie wir das bei Kindern heißen, ein nasses Hemd. Kinder hingegen, die sehr stark darniederliegen in ihrem Kräftezustande, wo mehr die Schwäche das hervorstehende Moment ist, wird man besser in's Wasser tauchen, also mit kurz dauernden Anwendungen behandeln.

Da möchte ich eine besondere Art und Weise der Anwendung noch erwähnen, die ich sehr schätze und für gut finde. — Wenn

ein Mensch starke Lungenentzündung hat mit kolossalem Fieber, das kaum zu dämpfen ist, so gebe ich ihm einen spanischen Mantel und lasse ihn darin eine Stunde liegen; dann wird wahrscheinlich der spanische Mantel getrocknet sein, weil die besonders starke Hitze, die von dem Körper ausstrahlt, jede Spur von Feuchtigkeit nimmt. Dann nehme ich den ganzen Körper tauche ihn auf's neue in's Wasser und wickle ihn nochmals ein; das ist ein Vorgang, der zumal bei Kindern durchaus anzuraten ist.

Zu Ende des vorigen Jahrhunderts war in Rußland ein ganz tüchtiger Arzt, der im St. Petersburger Marienhospital thätig war; der hat auf diese Weise seine Leute behandelt und zwar in einer Art und Weise, die mir gut gefällt. — Wenn er einen Kranken hatte, hob er ihn sammt dem Bettuch heraus, tauchte ihn in das Wasser und legte ihn zurück in's Bett; das ist eine Art und Weise, die sich bei Kindern vielleicht sehr gut machen ließe, wenn es nicht angezeigt ist, die Kinder zu waschen.

Nehmen Sie ein Kind und ziehen ihm das Nachtkleid aus; 2 Personen nehmen die 4 Enden des Bettuches, tauchen das Kind sammt dem Bettuch ein, legen es zurück in's Bett auf die darunter liegende Wolldecke und wickeln es ein. So ist sofort das nasse Hemd fertig. Derartige Mittel muß man kennen, um sie in richtiger Weise anzuwenden. Das wäre der einfache spanische Mantel.

Häufig gibt man den spanischen Mantel nicht mit bloßem Wasser allein, sondern mit einem Zusatz. Z. B. man sagt: „Nehmen Sie ein Salzhemd!" was soll das heißen? Statt des brunnenfrischen Wassers wird Salzwasser genommen, darin das Hemd getaucht und dann angezogen.

Dann noch das Lehmhemd. Gewisses Gruseln kommt einem über den Rücken, wenn man denkt, daß man in ein Lehmhemd hineinschlupfen soll, und doch gibt es gar Manche, die dem Lehmhemd sehr viel verdanken. Bei schweren Ausschlägen, Flechten, ist manchmal das Lehmhemd die letzte Ressource, die letzte Hilfe.

Ich kenne einen Kranken, der noch hier ist, der schwer mit diesem Leiden geplagt war und alles versuchte. Die Güsse sind ihm vorzüglich bekommen, konnten ihm aber doch noch nicht recht helfen; nun habe ich ihm das Lehmhemd gegeben, und seit der Zeit erst geht's ihm besser. Worin besteht das Lehmhemd? — Lehmpulver wird mit brunnenfrischem Wasser zu einer Brühe angerührt, die etwa die Konsistenz von Olivenöl hat, also halb flüssig ist; da taucht man das Hemd hinein, und muthig und entschlossen schlupft man hinein. Dann wickelt man zu und bleibt eine Stunde bis 1½ darin liegen. Der Lehm hat die Eigenschaft, die Gewebe des Körpers zusammenzuziehen; die Erfahrung können Sie machen, wenn Sie Lehmpflaster längere Zeit auf der Haut liegen lassen: es schrumpft die Haut ein wenig infolge der zusammenziehenden Eigenschaft des Lehms.

Das Lehmhemd wird stets mit kaltem Wasser gegeben, das Salzhemd und das nasse Hemd ebenso.

Eine Art des spanischen Mantels, das Heublumenhemd, das

mit Recht so beliebt ist, will ich auch noch erwähnen. — Unter Heublumenhemd versteht man eine Anwendung, bei welcher ein Hemd in eine heiße Heublumenabkochung getaucht wird: dieses zieht der Kranke an und wird in ein wollenes Tuch gewickelt.

Die Abkochung wird folgendermaßen bereitet: In kochendes Wasser wirft man 2—3 Hände voll Heublumen, läßt sie ordentlich aufkochen, bis der aromatische Duft der Heublumen verrät, daß die Durchwallung und das Ausziehen bereits geschehen ist; dann setzt man das Wasser weg und läßt es ziehen, bis daß es nur noch so heiß ist, daß man das Hemd eintauchen und auswinden kann. Es muß der ganze Vorgang sehr flink gemacht werden, denn ein kurzer Moment reicht hin, um das Hemd beinahe kalt werden zu lassen; bei Heublumenhemden muß man sehr fix sein, um es genügend warm an den Körper zu bringen. Dann wickelt man ihn ein wie gewöhnlich und er bleibt darin 1—1½ Stunden liegen.

Die Wirkung des Heublumenhemdes ist eine wesentlich andere wie die des einfachen nassen Hemdes. — Es gibt uns zunächst das Gefühl der Wärme auf der Haut; nach einiger Zeit hat man ein Gefühl zwischen warm und kalt, bis schließlich die Wärme doch hervorbricht und genügende Erwärmung nach und nach stattfindet. Was findet nun für ein physiologischer Vorgang statt? — Zunächst werden durch die Wärme die Poren weit geöffnet; dann schließen sie sich wieder, um sich nach und nach von neuem zu öffnen. Es ist die Wirkung des Heublumenhemdes mehr eine Wirkung aus dem Hemd in den Körper als aus dem Körper in das Hemd; das ist der Unterschied zwischen warm und kalt. Beim Heublumenhemd trinkt die Haut von den aromatischen Bestandteilen der Heublumen, beim kalten Wickel hingegen dunstet die Haut aus und gibt ab in den Wickel hinein. Wenn also die aromatischen Bestandteile der Heublumen durch die Haut in den Körper hineinkommen, so haben wir eigentlich den Vorgang, der an das Trinken erinnert; freilich, es ist auch so, denn bei diesen warmen Anwendungen tritt meist keine rechte Transpiration, kein besonders starkes Dünsten ein, sondern die Haut selbst wird dadurch mehr fest, manchmal etwas derb. Das sind feine Unterschiede bei den einzelnen Anwendungen, und ich glaube, es ist von großer Wichtigkeit, sich darüber klar zu werden, dann weiß man, was man mit der Anwendung bezweckt. — Manche Leute geben und nehmen Anwendungen und wissen gar nicht warum; es ist doch wirklich an der Zeit, daß man sich über das Wichtigste belehrt, was die Gesundheit angeht, ihre Erhaltung und Wiedergewinnung.

So sind diese Ganzwickel und Hemden Anwendungen, die von großer Wirkung sein können, wenn sie im richtigen Moment und beim richtigen Falle gegeben werden. — Das Heublumenhemd auf 1 Stunde genommen, spielt eine große Rolle in der Kinderpraxis. Wenn man bei einem Kinde, das nicht sehr stark fiebert, nicht recht weiß, was wohl herauskommen wird, ob es Masern gibt oder irgend eine schwere Krankheit, gibt das Heublumenhemd manchmal voll-

ständig Aufschluß. Bei starken Fiebern ist selbstverständlich eine solche warme Anwendung nicht angezeigt, sondern mehr bei jenen Zuständen, die gewisse Schwäche zeigen und leicht fieberhaft sind. Wie oft habe ich die Freude erlebt, daß bei einem ganz rätselhaften Zustande das Heublumenhemd nicht nur Aufklärung, sondern zugleich auch Heilung geschafft hat, darum sollte man bei zweifelhaften Fällen bei Kindern mit dem Heublumenhemde beginnen, manchmal sogar eher wie mit den kalten Anwendungen.

Bei Erwachsenen würde man in einem solchen Falle das Heublumenhemd nicht geben, sondern mit Waschungen beginnen; aber bei Kindern ist es von ausgezeichneter Wirkung.

Man hat noch andere Arten des spanischen Mantels: mit Zinnkrautabsud, mit Wasser und Essig. Z. B. mit Wasser und Essig gibt man diese Anwendung bei Leuten, die man gerne wickeln möchte, die aber nicht die notwendige Kraft der Reaktion im Blute haben, um recht die Wärme zu entwickeln; einen Dicken, der zu lymphatisch ist, zuviel Säfte und zu wenig Blut hat, würde man mit Wasser- und Essighemden passend behandeln. Ein kräftiger Mensch nimmt am besten einmal in der Woche diese Anwendung, vielleicht auch zweimal, aber stets im Wechsel mit anderen Anwendungen; denn eine allein beständig genommen taugt selbstverständlich nicht.

Auflagen.

Die Auflagen, die in der ganzen Wasserkur eine ziemlich große Rolle spielen, werden recht häufig verordnet, denn dieselben sind von sehr guter Wirkung, und überhaupt Heilmittel, die im Verhältnis zu ihrer Kleinheit unverhältnismäßig gut und kräftig wirken.

Die verschiedensten Auflagen werden verordnet; man kennt Unteraufschläger, Oberaufschläger, das vierfache Tuch auf den Leib, und es lohnt sich der Mühe, zu erklären, wie die einzelnen zu verstehen sind, was sie wirken und wann sie angezeigt sind.

Was versteht man unter der Anwendung: Ein vierfaches Tuch auf den Leib, in Wasser und Essig getaucht, kalt eine Stunde lang? Die Verordnung ist ganz wörtlich zu nehmen. — Ein vierfach gelegtes Leinentuch soll in Wasser und Essig, und zwar $^3/_4$ Wasser und $^1/_4$ Essig, kalt, eingetaucht werden, tropfnaß ausgewunden und dann auf den Leib gelegt. Auf den Leib, das ist vielleicht die einzige kleine Unregelmäßigkeit, die im Ausdruck liegt; denn das Tuch ist bedeutend größer als der Leib und geht viel weiter. Das Tuch soll reichen von der Höhe der Brustwarzen bis in die Mitte der Oberschenkel, bedeckt also die Hälfte des Körpers; über dieses nasse Tuch soll noch ein trockenes, eine wollene Bedeckung, dickes Flanelltuch oder Wolldecke, die nach allen Seiten die nasse Auflage um eine Handbreit überragen muß und anschließend eingesteckt oder durch Bänder befestigt werden; in dieser Weise soll das Tuch aufgelegt sein. Dieses vierfache Tuch bleibt für gewöhnlich $^3/_4$ Stunden oder eine Stunde liegen. Wenn Wasser und Essig oder Lehmwasser verordnet ist, wird es stets kalt gebraucht, wenn nicht eine ganz bestimmte weitere Verordnung dazu gefügt ist; die warmen Auflagen werden meistenteils besonders hervorgehoben, weil im ganzen und großen ihre Wirkung eine andere ist. — Dieses vierfache Tuch ist gleichbedeutend mit dem sogenannten Oberaufschläger. — Kleiner wie eben erwähnt, soll es nicht gemacht werden, wenn nicht ganz bestimmt die Verordnung so lautet; denn diese vierfachen Auflagen haben einen bestimmten Zweck, und dieser kann nur dann erreicht werden, wenn die Anwendung auch so gemacht wird, wie sie vorgeschrieben ist. Ich weiß sehr gut, daß diese Auflagen nicht immer genau so gemacht werden, und Manche von Ihnen werden es auch wissen; jedenfalls muß man das vierfache Tuch in der Weise machen, wie gesagt. Was wirkt das nun? — Wenn ich eine Kaltwasserauflage auf den Leib, die untere Brust und die Oberschenkel lege, so wird zunächst ein kleiner Kältereiz hervorgerufen, der sehr bald durch ziemlich starke Wärme von der Oberfläche der Haut verdrängt wird.

Durch diese Wärme wird dann die Verdunstung in dem vierfachen Tuch stattfinden, und so wird dieser Teil des Körpers in eine Dunstschicht eingehüllt, welche bleibt, solange das Tuch den Körper deckt.

Aus dem Grunde ist es notwendig, daß man ein solches vierfaches Tuch im Bette nimmt oder auf dem Sofa liegend; man soll derartige Anwendungen nur machen, wenn man imstande ist, dem Körper eine gestreckte Lage zu geben. Aufrechtstehend ist es eigentlich kaum möglich, jedenfalls aber nicht rätlich. Das Tuch bewirkt, wie bereits bemerkt, eine ziemlich starke Dunstwärme; man wird also damit imstande sein, eine größere Menge Blutes nach diesen Körperteilen hinzuziehen. Wenn ich einen Menschen habe, der an starken Kongestionen leidet und gebe ihm ein solches Tuch, werde ich unter Umständen dabei erreichen können, daß die Hitze vom Kopfe weggezogen wird und in den Leib hinein; das dürfte eigentlich im wesentlichen der Zweck dieser Anwendung sein, wenn auch nicht immer, so doch in den meisten Fällen. Das ist eigentlich der richtige, wahre Wert, der in dieser Anwendung liegt, daß ich ein mächtiges Mittel in der Hand habe, die Blutcirkulation des Menschen in beliebiger Weise zu beeinflussen. Geben Sie einem Menschen einmal ein vierfaches Tuch, so werden Sie bemerken können, daß sehr bald seine Organe kräftig und deutlich arbeiten, wenn nicht überhaupt der ganze Zustand des Unterleibes bereits derartig tot geworden ist, daß dies längere Zeit in Anspruch nimmt. — So habe ich schon erlebt, daß Leute durch diese einfache Anwendung eines kalten Tuches auf den Leib richtige Bewegung in die Eingeweide und starke Diarrhoe bekommen haben, durchaus nicht in allen Fällen, aber in manchen, es ist jedenfalls eine sehr werthvolle Anwendung und bei derartigen Leiden wohl zu berücksichtigen.

Wenn man nun ein vierfaches Tuch von Wasser, von Wasser und Essig oder von Lehmwasser gibt, ist da eigentlich ein Unterschied? — Freilich und zwar ein sehr großer. Z. B. ein vierfaches Tuch von Wasser und Essig wird in viel höherem Maße erwärmend wirken als ein einfaches Wassertuch. Und was nun das Lehmwassertuch angeht, so bleibt dies meist am längsten kalt; das hängt zusammen mit der Eigenschaft, die der Lehm im ganzen hat.

Wenn man nun möglichst rasch und auf möglichst einfache, natürliche Weise im Unterleib eine Dunstwärme erzeugen will, so wird man zum Wasser und Essigtuch greifen, das arbeitet am sichersten und am rascheften. Will man aber, wie das auch oft vorkommt, direkt abkühlend wirken auf die Organe im Leibe, so hat man wiederum das vierfache Tuch, aber dazu nimmt man keinen Essig. Die Anwendung ist eigentlich ganz dieselbe, nur ist es notwendig, sie häufig zu wechseln. — Wenn man ein solches Tuch eine Stunde liegen läßt, wird eine ziemlich bedeutende Dunstwärme erzielt; läßt man es nur eine halbe Stunden liegen, wird die Wärme geringer sein; läßt man es gar blos 20 Minuten, so tritt Dunstwärme gar nicht ein, sondern blos das erste Moment

in der Anwendung, die Abkühlung. Will man also blos abkühlen, so kann man auch das vierfache Tuch anwenden, aber mit recht häufigem Wechsel; da sind Wasser und Essig nicht angezeigt, da tritt das Lehmtuch, oder das einfache Wassertuch an ihren Platz.

Es werden diese vierfachen Tücher angewendet, wie bereits gesagt, um die Cirkulation des Blutes im Körper möglichst kräftig zu beeinflussen; will man die Cirkulation sehr stark beeinflussen, kann man das Tuch in eine heiße Abkochung tauchen, das wirkt noch viel intensiver. Z. B. das vierfache Heublumentuch, öfters erneuert, gut heiß aufgelegt, wirkt ziemlich bedeutend erwärmend, und zu gleicher Zeit auch Blut zum Leibe ziehend und ist in der Beziehung fast unerreicht; man kann auf diese Weise am leichtesten den ganzen Körper erwärmen, viel besser und leichter als durch ein heißes Bad.

Da erinnere ich mich eines Falles. Vor etwa 3 Jahren kam ein österreichischer Rittmeister, welcher schon seit Monaten an chronischen Darmkatarrh litt. Die Erkrankung war sehr schwer; er hatte täglich acht bis zehnmal Stuhlgang, war dadurch vollständig herabgekommen, sehr blutarm und körperlich durchaus geschwächt. Der Mann kam, und man versuchte zunächst Waschungen; aber er hatte absolut keine Naturwärme mehr, und so kam er wieder zur Sprechstunde. Herr Prälat meinte: „Wir wollen versuchen, den Mann zu wärmen." Er gab ihm täglich 4—5 Mal ganz heiße Heublumenauflagen auf den Leib und die Verordnung, zu Bett liegen zu bleiben und mit ganz leichter Kost sich zu ernähren.

Nach 3—4 Tagen besuchte ich ihn, da sagte er: „Aber jetzt fühle ich mich ziemlich warm; ich meine, es müßte gehen." — Vierzehn Tage später war er kuriert und ertrug schon ganz starke Anwendungen. Den Mann hat man also erst vorwärmen müssen für die Anwendungen, und das kommt nicht so selten vor; manche Leute müssen vorgewärmt werden und bedürfen zunächst der Entwicklung der im Körper schlummernden Wärme, damit sie imstande sind, in richtiger Weise die Reaktion für ihre Anwendungen zu machen, sowohl vorher als nachher.

Da war es die heiße Heublumenauflage, die so günstig und kräftig gewirkt hat.

Man muß aber, wenn man warme Auflagen macht, vorsichtig sein; die heiße Auflage ist eigentlich — ich möchte sagen — gerade das Gegenstück zur kalten Auflage; sie erkältet sich allmählich, die kalte erwärmt sich allmählich.

Wenn eine heiße Auflage 20—25 Minuten auf dem Leibe liegt, wird man merken, daß sie kalt wird; will man also den Kranken wärmen, so muß man alsbald die Anwendung erneuern, und die heiße Auflage wiederholen, — wie man auch die kalte Auflage möglichst oft erneuern muß, um die Kälte zu erhalten. — Nun ist der Unterschied zwischen kalter und warmer Auflage folgender:

Die heiße Auflage wirkt insofern günstig, weil sie sofort die

Poren öffnet und den Inhalt der heißen Auflage durch die Poren in das Blut eindringen läßt, und zwar auf dem direkten Wege der Durchleitung durch die Haut. Sehr Viele glauben, das sei nicht möglich, die Haut sei ein hermetischer Abschluß; das ist eine große Irrlehre, die Haut ist ein Organ, das durchaus zur Aufnahme flüssiger Bestandteile geeigenschaftet ist, wie Manche vielleicht schon erfahren haben bei Einreibungen mit Salbe u. s. w. Will man also durch die Haut etwas in den Körper hineinbringen, so braucht man nur eine heiße Auflage zu machen, natürlich ist die Menge ziemlich gering, es kann aber gelegentlich wichtig sein, daß man solche Aufnahmen in das Blut erzielt. Es gehört hieher auch das, was ich zur Zeit von der Essigvergiftung sagte; da erzählte ich, daß man nicht sehr häufig die Waschungen mit Wasser und Essig machen sollte, aus dem Grunde, weil durch die Haut der Essig in das Blut eindringt.

Wenn man nun erst heiße Auflagen davon macht, so findet die Aufnahme umsomehr statt, ein Grund, der uns veranlassen sollte, nicht zu verschwenderisch mit diesen heißen Auflagen umzugehen.

Bei der kalten Auflage findet diese Aufnahme nicht so rasch statt; denn bei der kalten Haut bleiben die Poren längere Zeit geschlossen und findet eine Ausdünstung von innen nach außen statt, während bei der heißen Auflage die Wirkung mehr von außen nach innen geht. Das dürfte im ganzen und großen über die Auflagen zu bemerken sein. Jetzt frägt sich's: Für wen passen solche Auflagen? — Auflagen passen eigentlich für die Allermeisten; Leute, die keine Bäder, keine Güsse, keine Waschungen ertragen, Auflagen ertragen sie fast alle, wenn dieselben nur richtig gegeben sind.

Dieses vierfache Tuch soll aber nicht ungewaschenes, rauhes, grobes Leinen sein, sondern allerdings ziemlich dickes aber ausgewaschenes Leinen, weich und anschmiegend; und wenn dieser Stoff sehr dick ist, kann man ihn auch zweifach nehmen, dann reicht es aus.

Für Kinder sind für gewöhnlich die Auflagen nicht so sehr anzuraten, aus dem Grunde, weil die Kinder leichter zu behandeln sind mit Heublumenhemden, mit Ganzanwendungen; bei Erwachsenen sind die Auflagen hauptsächlich angezeigt und können recht häufig in Anwendung gezogen werden.

Bei Unterleibsleidenden, bei Magenleidenden, bei Leuten, die an Kongestionen leiden, die viel mit kalten Füßen zu thun haben, überall ist die Auflage am Platz, wenn sie zur richtigen Zeit und in richtiger Weise gegeben wird.

Oft bin ich gefragt worden, zu welcher Tageszeit man die Auflage machen soll. — Die Auflage wirkt in manchen Fällen zweifellos schlafmachend, das ist richtig, aber durchaus nicht in allen Fällen; sehr häufig wirkt die Auflage direkt auch wohl etwas erregend, das kommt auf das Nervensystem des Betreffenden an. Hat darum jemand Auflagen, so soll er erst wissen, ob er dieselben abends gut erträgt; das muß Jeder zunächst versuchen.

Wenn also Einer die Auflage am Abend nicht gut erträgt, wenn er erregt wird, dann thut er besser, dieselbe morgens zu nehmen. Nach der Auflage wird niemals gewaschen, sondern man nimmt die Auflage weg, läßt es noch etwa 20—30 Minuten dünsten und dann reicht's aus; in der Weise die Auflage angewendet, wird sie niemals schaden, sondern nur nützen können.

Wer aber hinterher Waschungen macht, könnte den Wert der Auflage geradezu direkt in Frage stellen, also niemals waschen nach den Auflagen, wie überhaupt nicht nach den Wickeln, um die Nachwirkung nicht zu stören!

Die Auflagen können hie und da auch gegeben werden bei besonderer Veranlassung; z. B. bei Lungenblutungen, bei Unterleibsblutungen sind die Auflagen manchmal das einzige Mittel, das Rat schafft. Bei Unterleibsblutungen kalte Auflagen, die recht häufig zu wechseln sind, schließlich sogar in Eiswasser zu tauchen, wirken oft ausgezeichnet; bei Lungenblutungen eine Auflage, die bis zur Lunge reicht und über den Leib hinunter, die aber etwas warm werden soll, ist ebenfalls sehr gut. Bei Leberkrankheiten, bei Gallensteinkoliken gibt es nichts Besseres als die Auflagen, aber ganz heiße Heublumenauflagen, die möglichst alle 5—10 Minuten zu erneuern sind, daß die Hitze gar nicht ausgeht. In derselben Weise sind die Auflagen wertvoll bei Nierensteinen und Nierengrieskoliken.

Außer dem Oberaufschläger kennen wir auch noch den Unteraufschläger; das ist die untere Hälfte des kurzen Wickels. Es ist die Auflage weiter nichts als der durchgeschnittene kurze Wickel; das Obere nennen wir Oberaufschläger, das Untere Unteraufschläger. Dieser geht von der Höhe der Arme bis in die Kniehöhe; man legt den Kranken darauf, zieht die Wolldecke zusammen, so daß die Auflage auf den Rücken trifft. — Ich sprach eben von Nierensteinkoliken, die außerordentlich gut und leicht zu behandeln sind mit solchen Unteraufschlägern. Ich habe öfters die Leute Abkochungen von Haberstroh machen lassen, recht heiß; dann wurden die Tücher eingetaucht, ausgewunden und die Kranken darauf gelegt. In dieser Weise die Aufschläger öfter wiederholt, hat manchmal ausgezeichneten Erfolg.

So sind die Auflagen eine Art Universalmittel, das man bei jedem Krankheitszustande mehr oder minder in Anwendung ziehen kann. Und wenn man starke Kopfschmerzen hat, wird man selten fehlgehen, wenn man eine Auflage auf den Leib macht; es wird dies meist die rechte Anwendung sein. Nur muß man sich hüten, bei Schmerzen, die nicht direkt krampfartiger Natur sind, zuviel mit heißen Auflagen zu arbeiten; da sind die kalten besser am Platze.

Bei Magenleiden, sollte man sagen, sind die Auflagen die hauptsächlichste Anwendung — ist nicht ganz richtig. Wenn auch in manchen Fällen bei Magenleiden die Auflagen eine recht kostbare Anwendung sind, so sind doch die Magenleidenden meist Menschen, welche der Anregung im allgemeinen bedürfen, und wenn man da zu Gunsten der Auflagen die anderen Anwendungen

vernachlässigen wollte, würde man einen großen Fehler machen. Welche Auflagen gut sind, ergibt sich leicht.

Bei akuten Magenkatarrhen, wo starke Hitze im Magen sich befindet, kann man keine Heublumenauflagen geben, denn Hitze auf Hitze würde den Zustand nur noch verschlimmern; deshalb muß man kalte Auflagen machen. Wenn aber der Magenkatarrh lange Wochen schon besteht, recht chronisch geworden ist und man keinen Rat weiß, kann man auf die erschlaffte Magenschleimhaut einwirken, indem man heiße Auflagen nimmt und diese einige Tage fortsetzt. — So ist das Studium der Auflagen durchaus nicht leicht, sondern man muß sich genau Rechenschaft geben, um das Richtige zu finden. — Im ganzen und großen kann man sagen, daß Auflagen hie und da ausreichen, um einen Krankheitszustand zu beseitigen; Auflagen und Waschungen sind zusammen geradeso kräftig wie Güsse und Bäder, wenn man sie in richtiger Weise anzuwenden versteht.

Um noch von einigen anderen Auflagen zu sprechen, haben wir Lehmauflagen, Topfenpflasterauflagen, die zum Teil von zauberhafter Wirkung sind. Ein kräftiges Mädchen bekam schwere Lungenentzündung; es ist ausschließlich mit Oberkörperwaschungen und Auflagen von Topfenpflaster vollständig kuriert worden, ohne jede andere Anwendung.

Da fällt mir noch eine Krankheit ein, die asthmatischen Anfälle; diese sind ja für den, der sie hat, entsetzliche Zustände. Wie sie seufzen und mit gestützten Händen Anstrengung machen, um Luft zu bekommen! Wie hilft man solchen Leuten? Durch Auflagen. — Man gibt ihnen heiße Auflagen auf den Leib. Wenn das nicht ausreicht und der Krampf zu groß ist, dehnt man diese Auflage auch über den weiteren Körper aus. — Ein Knabe von 10 Jahren, der von Natur asthmatisch veranlagt war, war einen ganzen Winter hier, um gesund zu werden. Er litt an diesen Anfällen, und man wußte kaum Rat, was thun. Einst wurde ich in der Nacht gerufen, das Kind war blau und fast von Sinnen. Was thun? — Ich machte erst heiße Auflagen auf die Brust und den Leib; das reichte nicht aus. Nun wickelte ich ihn ganz ein, vorne und hinten zugleich, da ließ der Krampf nach und es wurde besser.

Es ist ratsam, bei krampfartigen Erscheinungen auch Anserine in Gebrauch zu ziehen und diese heißen Auflagen damit zu machen, was in mehreren Fällen von ausgezeichneter Wirkung war.

Das wäre über die Auflagen zu sagen. Und wenn man zum Schlusse fragt: Wie viele Auflagen dürften für den normalen Menschen erforderlich sein? so lautet die Antwort: In der Woche 2—3 mal eine solche Auflage, die eine Stunde im ganzen dauert und nach einer halben Stunde erneuert werden sollte, damit sie nicht zu warm wird und kräftigend auf den Unterleib im allgemeinen einwirkt.

Halswickel. — Shawl.

Der Halswickel ist eine Anwendung, die jede Hausfrau oder überhaupt jeder Mensch können und kennen sollte; denn der Halswickel kommt so oft vor, daß man thatsächlich nothwendig hat, genau zu wissen, wie er gemacht wird.

Wenn man für gewöhnlich vom Halswickel spricht, stellt man sich darunter eine nasse Compresse vor, die um den Hals gelegt wird; es ist auch richtig soweit, nur muß man das in richtiger Weise machen. Der Halswickel wird aber meistenteils nicht recht gemacht, sondern sehr häufig ganz unrichtig. Drei Finger breit sollte das Tuch sein, das um den Hals gelegt wird. Man taucht dasselbe in kaltes Wasser, Wasser und Essig oder Lehmwasser, je nachdem die Verordnung getroffen ist, drückt es aus und legt es dann um den Hals, und zwar so, daß es ganz glatt auf der Haut anliegt. Dann kommt darüber die trockene Bedeckung, und zwar meistentheils von Flanell oder dünnem Wollstoff; diese Bedeckung soll so breit sein, daß sie allerorts das Feuchte überdeckt. Es darf also nirgendwo Luft direkt zum nassen Wickel herankommen, sonst gibt es eine Erkältung, die vielleicht noch Schlimmeres hervorruft als der Halswickel beseitigen soll. Es soll auch der Halswickel nicht warm werden, sondern zu geeigneter Zeit gewechselt; darum lautet auch meist die Verordnung, daß er etwa alle 20 Minuten erneuert werden soll. Die kalten Wickel werden meistentheils bei Entzündungen gegeben, wenn es sich darum handelt, irgend einen Rachenkatarrh oder sonst eine Halsentzündung zu beseitigen. In besonderen Fällen wird der Halswickel auch in warmen Heublumenabsud getaucht. Dieser warme Heublumenhalswickel muß selbstverständlicher Weise sehr rasch und behende angelegt werden, daß er nicht unterwegs erkaltet, denn sonst ist er von entgegengesetzter Wirkung.

Es gibt aber auch noch andere Halswickel, die bei anfänglichen akuten Halsentzündungen sehr häufig bedeutend wirksamer sind als jene, von denen ich jetzt gesprochen habe; das sind die sogen. Dunstwickel, die in folgender Weise gegeben werden: Man wäscht den Hals rasch ab, legt dann ein trockenes Tuch um denselben, das oben am Halse vollständig abschließt, und läßt unter diesem Tuche eine ziemlich starke Dunstwärme eintreten. Diese Dunstwickel sind von ausgezeichneter Wirkung bei beginnenden Halsentzündungen, bei starkem Schnupfen und ähnlichen Erkrankungen. Bei den Dunstwickeln ist aber noch mehr als bei den anderen Halswickeln nothwendig, daß man aufpaßt. Das Wasser, das zu dem Wickel gebraucht wird, sollte möglichst kalt sein; die Waschung, die dazu gegeben wird, sollte möglichst rasch geschehen, und das Tuch, das nachher umgelegt wird, sollte sehr genau angelegt werden.

Also allerhand Kleinigkeiten sind dabei zu beachten, von deren besserer oder schlechterer Beachtung die Wirksamkeit des Halswickels abhängt. In jedem Falle soll aufgepaßt werden, daß nicht zuviel oder zu lange die Anwendung gemacht wird. Wird sie zu häufig gemacht, so wird man unter Umständen riskiren, daß der Hals nicht abgehärtet wird, sondern nur noch weicher und empfindlicher; und wenn er zu lange fortgesetzt wird, dann wird nicht die Abkühlung eintreten, die man will, sondern nur noch eine größere Erwärmung, die selbstverständlich schädlich ist. Darum ist es nothwendig, beim Halswickel genau aufzupassen.

Bei Erwachsenen sollte das Tuch zum Halswickel etwa 45 bis 50 cm lang sein, drei Finger breit sein, und es sollte, wenn der Stoff dünn ist, derselbe vierfach, im anderen Falle nur zweifach genommen werden. Niemals sollte man zu einem Halswickel, oder überhaupt zu einem Wickel, neues Leinen nehmen, sondern immer recht ausgewaschenen alten Stoff; das ist das Wichtige dabei, alles andere ist Nebensache. Wenn man z. B. glaubt, ein recht feines Battisttüchlein ist gut zum Halswickel, so irrt man sich; am Besten ist ein grober, aber alter und ausgewaschener Stoff. In jeder Familie sollten einige Halswickel fertig geschnitten sein, denn meistentheils braucht man sie sehr plötzlich; überhaupt sollte jede Hausfrau für die einzelnen Wickel die Utensilien fertig liegen haben. Ebenso, wie sie anderes Leinen hat, soll sie dies, was die Familie im Krankheitsfalle benöthigt, auch zurecht halten.

Der Halswickel wird gebraucht, wie das ja bekannt ist, bei Halsentzündungen, Rachenentzündungen u. s. w., aber auch noch in anderen Fällen ist er zu verwenden, z. B. beim Kopfschmerz. Dadurch, daß man eine kalte, nasse Halsbinde anlegt, wird der Kopf etwas entlastet und das Blut herabgezogen, zumal wenn man dann den Halswickel etwas länger liegen läßt, daß er wärmer wird.

Der Halswickel wirkt fernerhin gut bei Kröpfen. Beim Kropf ist aber ganz besonders darauf zu achten, daß der Halswickel niemals warm werde, denn durch die Wärme, zumal die feuchte Wärme, wächst die Geschwulst gar leicht und meist auch rasch. Man tauche also beim Kropf den Halswickel in Lehmwasser und erneuere ihn recht häufig. Vormittags und Nachmittags gebrauche man ihn je eine Stunde, und man wird merken, daß er bei diesem lokalen Leiden, das manchmal recht lästig ist, nur nützen wird. Man hat auch beim Kropf Halswickel von Eichenrindenabsud empfohlen; ich habe von dieser Anwendung nicht viel Wirkung gesehen, und ziehe darum die Lehmwasserwickel bedeutend vor. Die Wirkung des Halswickels beim Kropf sehe ich im Wesentlichen darin, daß man durch den ziemlich starken Kältereiz und die zusammenziehende Wirkung des Lehm eine gewisse vorübergehende Verkleinerung des Kropfes erzielt, die schließlich dauernd werden kann, wenn die Anwendung längere Zeit fortgesetzt wird.

Der Halswickel ist eine Anwendung, die man sich ganz leicht selbst verordnen kann in den Fällen, die erwähnt sind; nur mache ich wiederholt aufmerksam darauf, man muß dafür sorgen, daß

er glatt und gleichmäßig angelegt wird, daß er nicht zu sehr von der Wolle bedeckt wird, und daß er nicht zu naß ist und zur gehörigen Zeit gewechselt wird. Das alles muß man sorgfältig beachten, dann wird man nur Gutes mit demselben erzielen.

Der Shawl. — Eine Anwendung, die viel gebraucht wird, zumal bei bestimmten Krankheiten, ist der Shawl. Um die Anwendung kurz zu beschreiben, verstehen wir darunter ein dreieckiges Tuch, dessen untere Spitze nach dem Rücken hinunter geht und die beiden langen Spitzen kreuzweise über die Brust gefaltet darstellt. Wenn wir nun dieses Tuch in kaltes Wasser tauchen, auswringen und in beschriebener Weise auf den Körper anlegen, so erreichen wir, daß sowohl Brust als Rücken von einem feuchten Tuche bedeckt sind. Am Rücken hinunter reicht der Shawl meist bis in die Mitte der Schulterblätter, oder etwas tiefer; am Halse soll er etwa bis in die Höhe des Kehlkopfes den Hals decken und dann sich übereinander legen; kreuzweise sollen die Bänder, d. h. die langen Enden, über die Brust hinüberreichen, allseitig die Brustorgane bedeckend. Ueber die Schultern soll der Shawl nicht reichen, sondern er soll da abschneiden, wo bei unseren Gewändern die Aermelnaht sich befindet.

Aus der ganzen Beschreibung ersieht man, daß es gar nicht so leicht ist, einen Shawl richtig anzulegen; und das ist auch wahr. Es ist durchaus nicht leicht, sondern thatsächlich ein kleines Kunststück, und bei manchen Leuten sogar ein großes. Die Körper der Menschen sind nämlich sehr verschieden: dick, schmal, dünn, breit, vielleicht auch verwachsen; wenn man nun für Jeden den Shawl richtig anlegen will, muß man sehr geschickt sein. Aus dem Grunde verordne ich den Shawl nicht allzu häufig, weil es thatsächlich schwer ist, ihn richtig anzulegen. Ueber diesen nassen Shawl gehört selbstverständlich, damit eine Wirkung zu Stande kommt, eine trockene Bedeckung, und das ist dann eine eigens zu dem Zwecke zurechtgeschnittene Wolldecke, die das Feuchte bedeckt und dadurch die eigentliche Wirkung des Shawls ermöglicht.

Ein solcher Shawl muß, das sieht Jeder sofort, eine außerordentlich starke Wirkung haben, und zwar geht aus der Beschreibung schon hervor, wo diese hauptsächlich liegt. Sie liegt in der Einwirkung auf die oberen und vorderen Brustorgane, also der Luftröhre und der Lunge. Das Herz wird meist vom Shawl nicht überdeckt, und darum auch meistentheils wenig in Mitleidenschaft gezogen. Die einzige Wirkung beim Shawl liegt also in den oberen Brustorganen. Was wirkt nun der Shawl hier? — Sehen wir uns zunächst die physiologische Wirkung desselben an!

Wenn ich auf die Haut des menschlichen Körpers eine kalte, feuchte Bedeckung bringe und darüber eine ziemlich undurchlässige Wollschicht lege, dann staut sich unter dieser Bedeckung die Körperwärme und wird abgegeben an dieses Kalte, das ich übergelegt habe. Das Nasse nimmt begierig die Körperwärme auf und wird so allmählich wärmer; diese Wärme wird sich nachher ausgleichen mit der Körperwärme, und so wird durch die Verdunstung, die die Wärme in dem Feuchten hervorruft, ein vollständiges Dunst-

bad dort entstehen, wo der Wickel liegt. Das gilt in gleicher Weise für den kurzen Wickel, spanischen Mantel, Halswickel, Unterwickel, und auch für den Shawl.

Sehen wir uns nun jene Körperstellen an, die der Shawl bedeckt! Ich habe es bereits gesagt, es sind die oberen Brustorgane. Wenn nun der Shawl richtig angelegt wird, wenn sich ein vollständiges Dunstbad auf diesen oberen Brust- und Lungenorganen bildet, was geschieht dann? — Es wird dieses Dunstbad erwärmend, erweichend und auflösend auf das einwirken, was darunter liegt; so sehen wir die hauptsächlichste Wirkung des Shawls darin, daß er den Auswurf in ganz bedeutender Weise fördert. Ich pflege deßwegen solchen Kranken den Shawl am Morgen zu geben; denn die Nacht hindurch hat sich vielleicht der Auswurf festgesetzt, und am Morgen hat der Kranke viele Mühe, desselben los zu werden. Legt man ihm nun einen Shawl an, so löst dieser durch die eben beschriebene Dunstwärme ausgezeichnet auf und der Auswurf geht leicht und glatt hinaus; das habe ich hunderte von Malen erfahren, und das ist der Grund, warum ich den Shawl hauptsächlich Morgens verordne.

Jetzt kommt das Aber! — Man darf ja nicht glauben, daß man mit dieser Verordnung einen Menschen retten könne, und darum darf man sie nicht zu häufig geben; denn der Shawl ist eine Anwendung, die immerhin etwas schwächend einwirkt auf den Körper.

Die Wickel wirken im Ganzen ausziehend, und indem sie die Krankheitsstoffe aus dem Körper ziehen, nehmen sie zugleich Manches von den Kräften mit; darum darf man niemals Mißbrauch damit treiben und sie zu häufig geben. Das gilt vor allen Dingen auch vom Shawl. Gerade dieser ist, zwei oder drei Mal in der Woche angewendet, bei gewissen Kranken ganz ausgezeichnet; wenn er aber häufiger gegeben wird und vielleicht täglich gebraucht, kann er unter Umständen gerade so schädlich wirken, als er im anderen Falle nützlich gewirkt hätte. Wieso? — Wenn man einen Wickel zu häufig anwendet, so erzielt man dadurch, daß schließlich die Haut sich an den Reiz gewöhnt, daß sie nicht mehr so bereitwillig die Poren öffnet und nicht mehr so selbständig und selbstthätig arbeitet. Das ist der Grund, weßhalb ich gegen die Art und Weise bin, wie sie in manchen Anstalten herrscht, daß man die Leute ohne Weiteres Abends naß einhüllt und sagt: „So, jetzt schlaf' bis zum folgenden Morgen!" Das ist eine Grausamkeit und dabei auch eine Thorheit, so daß ich mich nur wundern muß, daß manche sonst ganz gescheidte Doktoren 20 und 30 Jahre diesen Unsinn mitmachen konnten. Die Abwechslung ist das, was der Kaltwasserkur den Erfolg sichert; die Abwechslung ist es, die den Menschen erhält. Im ewigen Einerlei geht es niemals gut, weder im Plaisir noch im Verdruß; ein Sonnenstrahl muß gelegentlich hinein, und hie und da in's Plaisir das Donnerwetter.

So ist es auch mit der Wasserkur. Sehr häufig glauben die Leute, durch das Forciren irgend einer Anwendung könnte man Erfolg erzielen. Das ist gar nicht möglich. Man erreicht dabei

weiter gar nichts, als daß der Körper sich an diese Anwendung gewöhnt, nicht aber, daß er abgehärtet wird, oder vielleicht, daß man dadurch irgend einen Heilzweck verfolgen könnte. Aus dem Grunde darf man auch bei kräftigen und starken Leuten mit einer Anwendung niemals lange Zeit hindurch fortfahren; Abwechslung ist der Sinn der Wasserkur, und je mehr Abwechslung geschaffen ist, desto besser ist meist auch der Erfolg.

Der Shawl richtet sich also in seiner Wirkung im Wesentlichen auf die oberen Brustorgane; er ist aber auch ein mächtiges Hilfsmittel bei irgend welchen Kopfleiden. Kopfschmerzen, Kongestionen zum Kopf, Neuralgieen in den oberen Augenparthieen, sie alle können vom Shawl recht günstig beeinflußt werden. Sehr häufig hat der Shawl auch eine schlafmachende Wirkung; das hängt wohl damit zusammen, daß diese feuchte Dunstwärme in den oberen Parthieen sehr stark beruhigend und schließlich einschläfernd wirkt, wie wir das überhaupt beim Wickel finden können. Der Shawl hat diese Wirkung in etwas erhöhtem Maaße, und manche Leute nehmen ihn deßwegen lieber Abends.

Der Shawl sollte für gewöhnlich nur in kaltes Wasser getaucht werden und 3/4 Stunden anliegen. Ob man Lehmwasser, Wasser und Essig oder Heublumenwasser gebraucht, hängt selbstverständlich von dem einzelnen Falle ab; meist dürfte man sich mit dem Wasser allein begnügen, es reicht dies vollständig aus. Dieser Wickel schließt gerade unterhalb der Geruchsorgane. Wenn man nun Wasser und Essig nimmt, haben empfindliche Leute beständig diesen Essigdunst unter der Nase und können dies nicht gut aushalten. Nimmt man Lehmwasser, so stoßen sich ebenfalls Manche daran. Lehmwasser erwärmt sich außerdem schlecht, und aus dem Grunde ist das ungemüthliche Gefühl im Shawl ziemlich lange dauernd.

Um schließlich noch auf den Heublumenshawl zu kommen, so hat dieser eigentlich eine ganz bestimmte Wirkung; denn man beabsichtigt dadurch, eine stärkere Erwärmung der betreffenden Parthieen einzuleiten. Man muß aber diesen Shawl außerordentlich rasch und flink anlegen, sonst wird man das Gegentheil von dem erzielen, was man wollte. So ist also der Shawl eine Anwendung, die sehr heilsam ist und bei manchen Krankheitsformen geradezu unentbehrlich.

Bei Nervösen wird der Shawl meist nicht gut wirken, sie werden dann leicht erregt; weiterhin ist bei Nervösen diese Parthie ziemlich empfindlich, daß man besser thut, von der Anwendung des Shawls abzusehen.

Will man bei Lungen- oder Rippenfellentzündungen und bei dieser Art von Erkrankungen dem Patienten einige gute Stunden verschaffen, so kann man das durch einen Shawl, in kaltes Wasser getaucht. Derselbe soll in diesem Falle aber nicht länger als etwa 30 Minuten liegen.

Bei beginnenden Luftröhrenentzündungen, bei jenen Katarrhen, die das Gefühl hinterlassen, als ob eine wunde Stelle inwendig wäre, gibt es noch ein kleines Mittel; das ist die kalte Auflage auf die Brust. Man läßt diese kleine Auflage liegen und ziehen,

eine halbe oder auch dreiviertel Stunden lang: das ist die beste Art und Weise, um dieses manchmal außerordentlich lästige Gefühl dauernd zu beseitigen.

Bezüglich dieser Anwendungen möchte ich auch noch sagen: Man soll sich zunächst mit dem richtigen Handwerkszeug versehen. Man glaubt nicht, wie die Menschen thatsächlich in der Beziehung unvorsichtig sind; sie nehmen das Erste, was sie finden, und achten nicht darauf, ob es auch nützlich ist.

Sitzbad. — Kräuterbäder. — Dämpfe.

Unter den Bädern ist wohl zweifellos das Sitzbad eines der wichtigsten mit. Es verdankt seine Erfindung dem Prießnitz, der zu Anfang dieses Jahrhunderts am Gräfenberge durch seine Wasserkur ebensolche Wunderkuren erzielte, wie es zu Ende desselben Seb. Kneipp in Wörishofen gethan hat. Das Sitzbad besteht darin, daß ein Mensch sich in ein rundes Gefäß mit Wasser setzt, so zwar, daß der mittlere Körpertheil bis zum Nabel hinauf und bis zu den Knieen hinab vom Wasser bedeckt ist. Es kann selbstverständlich das Sitzbad ein warmes oder ein kaltes sein. Wir kennen bei der gewöhnlichen Anwendungsweise hier eigentlich nur die kalten Sitzbäder.

Das Sitzbad wurde zur Prießnitzzeit in einer ziemlichen Ausdehnung gebraucht und wird es ja von den Anhängern dieser Kur auch heute noch; aber die Art und Weise, wie diese Methode das Sitzbad gebraucht, ist vielleicht heutzutage nicht mehr entsprechend den Verhältnissen des Menschengeschlechtes, das inzwischen nervöser und blutärmer geworden ist. Man ließ zu jener Zeit die Leute in ein solches kaltes Bad 3, 5 oder 10 Minuten sitzen. Da muß ich immer sagen: Wenn sie dann noch die Kraft hatten zu reagiren, so konnte das ja vielleicht eine ganz passende Anwendung sein; ich würde mir jedenfalls nicht getrauen, einen Menschen 3 oder 5 Minuten in ein solches Bad sitzen zu lassen, sondern würde vorziehen, einem solchen mehrere Sitzbäder zu geben, aber von kürzerer Dauer.

Das Sitzbad wird in den Kneipp'schen Büchern als eine Anwendung bezeichnet, die vielleicht eine Minute währen soll. Kneipp selbst aber hat in seinen letzten Lebensjahren diese Anwendungsdauer wesentlich verändert; er hat gesagt, man soll das Sitzbad ebenso wie die anderen Bäder möglichst kurz nehmen und es niemals eine halbe oder eine Minute dauern lassen. Das Sitzbad sollte 10 Sekunden dauern. Das ist die Durchschnittszeit, die für den gewöhnlichen Menschen wohl passend sein dürfte; hie und da auch etwas länger, doch ist das durch besondere Verhältnisse bedingt. Das Sitzbad ist eigentlich das beste Stück vom Halbbad. Denn das Halbbad besteht darin, daß man den Körper des Menschen etwa bis in die Nabelhöhe in kaltes Wasser flüchtig eintaucht; wenn man nun die Unterschenkel draußen läßt, also dieses Eintauchen bloß bis zu den Knieen vornimmt, hat man das Sitzbad. Diese Sitzbadewanne ist von Prießnitz konstruirt; Kneipp hat sie übernommen, er hat nur das Sitzbad in seiner Dauer verkürzt.

Das Wasser zum Sitzbad kann die Kälte haben, die sie überhaupt bei uns hat, nämlich es soll brunnenfrisch sein. Man frägt

sehr oft, wieviel das ist. Unter brunnenfrisch verstehe ich eine Wärme von 7 oder 8° R; das würde also 10° C entsprechen. Wenn das Wasser etwas wärmer ist, macht es nichts, es sollte aber nicht über 12° haben, denn dann ist es nicht mehr frisch, sondern mehr abgestanden. Wenn das Wasser 1 oder 2° kälter ist, schadet es auch nicht; nur muß man, je kälter das Wasser ist, um so kürzer die Anwendung nehmen. Denn das kalte Wasser, sowohl in Gestalt von Bädern, als auch von Gießungen, wirkt nur durch den Kältereiz, nicht aber durch den mechanischen Reiz; darum ist es wichtig, daß man ausschließlich diesen Kältereiz wirken läßt, und der wirkt nach 2 bis 3 Sekunden. Demnach brauchen also die Bäder gar nicht lange genommen zu werden, wenn sie ihre Wirksamkeit entfalten sollen; sie müssen nur richtig genommen werden.

Wann wird man nun an Stelle des Halbbades ein Sitzbad gebrauchen? — Bei Gelegenheit einer Typhusepidemie im Kinderasyl, die zur Zeit viel von sich reden machte, haben wir die Kneipp'sche Wasserkur außerordentlich gut auf ihre Wirksamkeit erproben können; zumal hat sich die Wirkung des Sitzbades gezeigt. Man hat die Kinder zunächst mit Halbbädern kurirt. Als sich aber fand, daß manche dabei überaus kalte Füße behielten und sich die entlegenen Körpertheile gar nicht erwärmen wollten, ist man dazu übergegangen, statt des Halbbades das abgeschnittene zu nehmen, oder das Sitzbad; und da ging's. Die Epidemie ist nach einigen Wochen spurlos verschwunden und hat sich seither nie wieder gezeigt. Das ist die eigentliche, die richtige Art und Weise, das kalte Wasser anzuwenden, wenn man im betreffenden Falle genau studirt, was wohl nach den Verhältnissen für den Kranken das Richtige sein möchte; und da haben wir am Sitzbade, wenn das Halbbad nicht angezeigt ist, ein vortreffliches Auskunfsmittel, das wir oft benützen sollen.

Das Sitzbad hat auch noch andere Indicationen, wo es speziell zur Anwendung kommen sollte. Da sind es vor allen Dingen die Hämorrhoidaner, die sich mit dem Sitzbade sehr befreunden sollen; für diese ist es, in der Woche 1= bis 2mal genommen, fast nothwendig. Bei der hiesigen Kur nicht so sehr, weil die übrigen Anwendungen schon helfend und unterstützend mit einwirken; wenn man aber späterhin in der Heimath die Kur fortsetzt, ist das Sitzbad von großem Werthe. Es sollte aber, wie bereits bemerkt, nur kurz genommen werden und höchstens zwei oder drei Mal in der Woche.

Dann gilt das Sitzbad mit Recht als eine Anwendung, die schlafmachend wirkt. Es gibt eine Menge Leute, die an gewisser Schlaflosigkeit leiden. Wenn nun diese in der Nacht sich nicht zur Ruhe bringen können, nehmen sie ein kurzes Sitzbad, gehen zu Bett und befinden sich meist ausgezeichnet.

Man glaube aber ja nicht, daß das Sitzbad in jedem Falle die Schlaflosigkeit beseitigt; das muß Jeder erst an sich erproben. Wer also an Schlaflosigkeit leidet, möge auch gelegentlich das Sitzbad versuchen, vielleicht hilft's; wenn, dann nehme man es

aber ja nicht zu häufig. Hat man ein Mittel, um 2 bis 3 Mal in der Woche eine gute Nacht zu erzielen, so wird Jeder mir zugeben, daß er ein höchst werthvolles Mittel besitzt; denn es gibt nichts, was dauernd den Schlaf des Menschen zu befördern und zu erzeugen im Stande wäre. Man gebrauche also in diesem Falle das Sitzbad vorsichtig und nicht zu häufig; denn nur dann wird es wirksam bleiben können.

Das Sitzbad ist außerdem für Leute, die an Nierenkrankheiten, Nierensteinen ꝛc. leiden, von großem, und sehr häufig thatsächlich von direkt heilendem Werthe. Es muß aber dann mit anderen Anwendungen vermischt gegeben werden; allein wirkt es in diesem Falle jedenfalls nicht ausreichend.

Es werden aber auch die Sitzbäder hie und da warm gegeben: Heublumensitzbäder, Haberstrohsitzbäder, finden wir in den Kneipp-schen Büchern ziemlich oft angegeben, für diese und jene Leiden. Diese warmen Kräuterbäder sind hauptsächlich zu dem Zwecke da, um stärker und rascher auflösend zu wirken. Im Ganzen sind aber diese warmen Kräuterbäder von Kneipp selbst in seiner letzten Lebenszeit entschieden nicht häufig in Anwendung gezogen worden; und als ich ihn einst darüber fragte, antwortete er mir: „Ich habe gefunden, daß die warmen Kräuterbäder manchmal ganz gut sind, daß man aber, wenn man es richtig macht, mit den kalten Anwendungen viel weiter kommt.“ Diesen Ausspruch möchte ich ganz und gar unterschreiben; denn ich bin auch kein Freund vom Warmen. Die warmen Bäder wirken im Ganzen und Großen doch immer erschlaffend auf den Organismus ein. Wenn sie nun nicht kräftigend wirken, so werden sie selbstverständlich auf die Dauer den Körper niemals heilen, sondern ihm nur Kräfte entziehen; und das ergibt für mich den Schluß, daß ich lieber die kalten Anwendungen nehme, bei welchen ich, wenn auch nur wenig, so doch immer etwas Kraft hinzufüge. Das ist ein ganz einfacher Schluß, der sich aus den Verhältnissen ergibt.

Die warmen Kräuterbäder von Heublumen, Zinnkraut, Kamillen u. s. w. sind allerdings in manchen Fällen von großem Werthe und thatsächlich nicht zu entbehren. Das sind im Ganzen aber nur Ausnahmen, und man kann nicht sagen, daß für jeden Kranken warme Anwendungen nothwendig werden können, sondern es kommt vielleicht auf hundert Patienten nur einer, der warme Kräuterbäder nothwendig hat.

Welche Wirkung hat nun ein solches Kräuterbad? — Nehmen wir zunächst das Heublumenvollbad! Darunter verstehe ich ein Vollbad, in welches eine große Menge von Heublumenabsud hineingegeben wird sammt den Heublumen, oder aber dieselben in ein Säckchen eingenäht, damit sie nicht durch das ganze Bad schwimmen. Darin bleibt der Mensch bei einer Temperatur des Wassers von etwa 28° 7 bis 10 Minuten. Je nachdem es erforderlich ist, wird nach dem warmen Bade ein kalter Abguß oder ein kaltes Bad gegeben oder nicht; das kommt darauf an, was man mit dem Bade erzielen will.

Will man bloß stark ausleiten, energisch eingreifen auf die

gesammten Drüsen des Körpers, die Schweißthätigkeit bedeutend anregen, dann kann das warme Heublumenvollbad ganz gut am Platze sein. Man setzt einen solch' bedauernswerthen Kranken also in das 28° warme Wasser hinein und läßt ihn 7—10 Minuten darin; dann nimmt man ihn heraus, legt ihn in's Bett und deckt ihn nicht übermäßig zu. So wird man finden, daß sich alsbald eine ganz feine Transpiration am Körper bemerkbar macht, die man beliebig steigern kann. Hat man es mit einem sehr kräftigen Menschen zu thun, wo man stark ausleiten will, kann man die Schweißabsonderung natürlicher Weise auf Stunden hinaus verlängern, so daß eine bedeutende Menge von Schweiß dem Körper entzogen wird. Für gewöhnlich ist ein solches Verfahren nicht zu rathen. Denn die Betrachtung der Kaltwasserheilkunde lehrt uns, daß man mit dem übermäßigen Schwitzen, mit dieser gewaltigen „Roßkur", wie man sie genannt hat, wohl hie und da ganz gute Erfolge erzielt; auf die Dauer aber hält das heute kaum ein Mensch mehr aus.

So war es auch in dem von Prießnitz geschaffenen System, daß man die Kranken des Morgens in die Betten hineinschob, sie fest zudeckte und einige Stunden stark schwitzen ließ. Darauf nahm man sie heraus, führte sie in's kalte Bad und ließ sie 5, 10 oder 15 Minuten darin. Jetzt vergleiche ein Jeder selbst eine solch' kolossale Procedur mit dem, was wir heute mit unseren Güssen machen; und dann schreit man schon hier und spricht von den merkwürdigen Kuren. Was würden unsere guten Kurgäste erst denken, wenn sie einem System unterworfen würden, wie ich eben angedeutet habe! Die Meisten würden nach vierzehn Tagen unter Protest den Ort verlassen und sagen: „Das hält man nicht aus." Und das wäre auch richtig. Das ist ein Grund, warum ich so gegen das Warme und gegen das Schwitzen bin; das halten die nervösen Leute nicht aus, und darum soll man auch gar nicht damit anfangen.

Einen Fall möchte ich noch erwähnen, wo vielleicht ein warmes Heublumenvollbad doch nützlich ist. Wenn z. B. Jemand eine lange Reise gemacht hat, und man will ihm eine gewisse körperliche Erholung geben, ist ein Heublumenvollbad manchmal recht gut. Man ist dadurch in der Lage, sich des Reisestaubes rasch zu entledigen, und wenn man nachher einen kalten Abguß oder ein kaltes Vollbad nimmt, wird es auch nützlich sein.

An sich sind ja die warmen Bäder überhaupt zu verwerfen, insoferne man sie zur Verbesserung der Körperkräfte oder des Nervensystems heranziehen will; gemildert aber wird dies, wenn man das Bad nicht mit einfachem warmem Wasser gibt, sondern mit diesen heilkräftigen Kräutern.

Ueber diese warmen Kräuterbäder ist also im Ganzen nicht viel zu sagen; in Ausnahmefällen werden sie angewendet, aber für gewöhnlich sind sie nicht nothwendig. Und will man seinen Kindern gelegentlich so etwas machen, so ziehe man ihnen Heublumenhemdchen an; das wirkt viel besser als ein Heublumenvollbad. —

Jetzt hätten wir, um die Wasserkur zu beendigen, uns noch über die Dämpfe zu unterhalten. Die Dämpfe gehören auch mit zu denjenigen Anwendungen, die bloß bei besonderen Krankheitsformen herangezogen werden. Man nimmt sie in der Weise, daß man über ein Gefäß, in welchem starke Heublumenabkochung z. B. sich befindet, den betreffenden Körpertheil bringt, der dem Dampfe ausgesetzt werden soll. Man überdeckt denselben mit einer Wolldecke und läßt den Dampf auf die Körperstelle stark einwirken. Wenn allmählich die Abkochung etwas kälter wird, hört die Dampfentwicklung natürlich auf; man hilft derselben nach, indem man heiße Ziegelsteine in das Wasser hinein versenkt und dadurch auf's Neue eine Erhitzung desselben hervorruft.

Diese Dämpfe haben durch die Dampfkastenbäder noch eine Vervollkommnung erfahren. Ich habe aber niemals solche Anwendungen verordnet, weil ich auch die Dämpfe im Ganzen nicht für absolut nothwendig zur Wasserkur halte; so können wir uns denn mit den Einrichtungen, die wir dafür haben, durchaus begnügen.

Wir unterscheiden den Kopf-, Fuß-, Arm-, Voll- und Leibstuhl-Dampf, je nach den Körpertheilen, die dem Dampf ausgesetzt werden.

Der Kopfdampf kommt vor allen Dingen dann zur Anwendung, wenn sich's um Verhärtungen, wie es in dem Kneipp'schen Buche heißt, und starke Anstauungen handelt; darunter sind Leute zu verstehen, die an alten chronischen Schäden leiden, z. B. an chronischem hartnäckigen Ohrenleiden oder auch Nasenleiden. Aber niemals darf man den Kopfdampf dann gebrauchen, wenn sich's darum handelt, einen Katarrh oder irgend eine akute Krankheit zu beseitigen; wenn man das will, so heißt dies weiter nichts, als den Teufel mit dem Teufel austreiben; denn es wird die Erkrankung dadurch nur schlimmer und setzt der Heilung nur einen um so größeren Widerstand entgegen.

Bei kleineren Erkrankungen, also z. B. beim Schnupfen, den heute fast Jeder hat, soll man niemals einen Kopfdampf nehmen, denn dadurch würde dieser nur zur höchsten Blüthe gerathen. Eine Bäuerin von hier hatte einst Halsentzündung. „Jetzt wirst du einen Kopfdampf nehmen", dachte sie, „der ist ausgezeichnet". Sie nahm denselben, und siehe! Die Entzündung wurde so stark, daß sie Luftnoth bekam und fast nicht mehr athmen konnte. Nun kam Herr Prälat hinzu, korrigirte den Fehler, und alsbald zog sich die Entzündung nach unten. So soll man also ja nicht denken, daß man diese kleinen Erkältungskrankheiten durch Kopfdämpfe heilen kann; diese passen nur bei chronischen Krankheiten, bei ganz veralteten, eingerosteten Schäden.

Der Fußdampf ist dieselbe Sache. Wenn ein Mensch mit akutem Rheumatismus einen Fußdampf nehmen wollte, er würde es nicht aushalten; nach kürzester Zeit würden seine Schmerzen sich derartig verstärken, daß er absolut heraus müßte. Ein Fußdampf paßt vielleicht bei alten, chronischen gichtischen Zuständen, vielleicht auch bei Rheumatismus, der niemals mehr akute Nach-

schübe hat, hie und da auch bei einem skrophulösen Beingeschwür, wenn es gar nicht heilen will; aber niemals bei Krampfadern und ähnlichen Zuständen. — Fußbäder werden allerdings recht häufig gebraucht, und meist heiße mit Asche und Salz, um Gase abzuleiten, um bei nicht eintreten wollenden Blutungen dieselben zu befördern, um bei Nasenblutungen die Kongestion ebenfalls etwas abzuziehen. In gar mancherlei Fällen werden die heißen Fußbäder verordnet, hie und da auch wohl kalte; diese haben einen ganz besonderen Zweck. Diese kalten Fußbäder, die ganz kurz sind, dienen dazu, sich warme Füße zu verschaffen.

Der Leibstuhldampf paßt bei akuten Harnverhaltungen schon eher, zumal dann, wenn sich's um ein Blasen- oder Nierenleiden handelt, weil er krampflösend wirkt. Er paßt weiterhin auch bei Leuten, welche Nierensteine haben: in diesem Falle darf er aber nur äußerst selten gebraucht werden.

Der Volldampf ist eine Anwendung, die ich eigentlich gar nicht kenne. Solange ich mit Kneipp verkehrte, hat er niemals einen Volldampf gegeben; und als ich ihn einst nach der Ursache fragte, erzählte er Folgendes: „Es war zur Zeit in Mindelheim ein Chirurg, der Alles mit Dämpfen kurirte. Neugierig bin ich immer gewesen, und so wollte ich auch dieses genau wissen; ich ging hinüber, schaute mir die Sache an und nahm auch einen solchen Volldampf. Anfänglich gefiel mir's und ich ließ mir ein paar solche Kästen bauen; aber nach kurzer Zeit habe ich sie gehen gelassen, da ich mit dem kalten Wasser viel weiter gekommen bin. So sind alle diese kostbaren Dampfeinrichtungen für uns nicht nothwendig.

Ich betone am Ende der Auseinandersetzungen: Das Kneipp'sche Heilverfahren erfordert außerordentlich wenig Material, sehr wenig Rüstzeug, aber viel Geschick und Aufmerksamkeit; und nur derjenige, der von einem geschickten tüchtigen Gießer besorgt wird, ist im Stande, thatsächlich auch auf wirklichen Erfolg zu rechnen. Darum mahne ich wiederholt, daß jeder Kurgast nach Möglichkeit beim Gießen aufpassen soll, damit er auch etwas profitirt und sich dann in der Heimath selbst aushelfen kann. So Mancher ist vielleicht 6 oder 8 Wochen hier gewesen, und war am Schlusse seiner Kur nicht im Stande, sich auch nur einen Knieguß zu geben; er hat sich begießen lassen wie eine Holzpuppe und hat nichts gesehen. Man glaubt nicht, wie weit die Gedankenlosigkeit unserer verehrten Mitmenschen hie und da geht. Es soll darum ein Jeder trachten, hier etwas zu lernen, damit er dann in der Heimath auch dem Einen oder Anderen hilfreich zur Seite stehen kann.

Nutzen und Schaden des warmen Wassers.

Wir haben uns bis jetzt über die Wasseranwendungen unterhalten und es lohnt der Mühe, daß wir auch nun eine besondere Betrachtung anstellen über den Nutzen und Schaden des warmen Wassers.

Wie bekannt, ist dem warmen Wasser in der Behandlungsmethode, die wir von unserem seligen Herrn Prälaten erlernt haben, ein unverhältnismäßig kleiner, geringer Raum gegeben. So Mancher wird denken, daß dieser Raum zu klein sei; aber der selige Pfarrer Kneipp war der Ansicht, derselbe sei eigentlich schon viel zu groß, und ich teile diese Ansicht vollkommen. Mit dem warmen Wasser kann man für Gesundheits- und Heilzwecke verzweifelt wenig anfangen, und wenn man seinen Körper lieb hat, dann soll man ihn nicht mit warmem oder gar heißem Wasser behandeln.

Wenn die meisten Menschen wüßten, wie häßlich der Gebrauch des heißen Wassers macht und wie schön der Gebrauch des kalten, wie die Haut gleichmäßig wird und wie die Falten verschwinden, so würde das warme Wasser wahrscheinlich gar keine Anwendung mehr finden. Denjenigen, die es nicht wissen, will ich es also hiemit sagen. Leute, die schon über die Fünfziger hinaus sind, wo allmählich so ganz unscheinbar Runzeln anfangen ihre verdächtigen Spuren zu zeigen, wenn diese kaltes Wasser andauernd gebrauchen, so wird die Haut wieder frisch, glatt und lebendig. Ich habe bei anderen Leuten gesehen, die noch in jungen Jahren waren, aber aus irgend einem Grunde heiße Bäder gebrauchten, — die Haut war faltig und runzlig, und das soll nicht schön sein; also aus einem kosmetischen Grunde, der die Eitelkeit betrifft, sollte man das warme Wasser schon nicht gebrauchen.

„Ja, aber die Reinlichkeit?“ — ruft die beängstigte Mutter, der bange ist, daß man des Abends die Leintücher etwas schmutzig macht, wenn man die Füße nicht genug abgeseift hat. Ist auch nicht ganz richtig. Das heiße, das warme Wasser kann ja gelegentlich notwendig werden zum Waschen, wenn der Schmutz gar zu dick ist und er nicht mehr so heruntergeht. Kinder gebrauchen auch kein warmes Wasser, und wenn sie auch hie und da im Schmutz herumarbeiten, das schadet nichts; man wäscht sie, und ich bemerke, es geht auch ohne warmes Wasser.

Ich finde, daß gerade der Gebrauch des warmen Wassers etwas Unnatürliches ist; denn wenn wir die Sache geschichtlich betrachten, werden wir finden, daß die ältesten klassischen Schriftsteller erzählen, wie die alten Lacedämonier und Römer ihre

Kinder in die Flüsse tauchten; so erzählt man auch von den barbarischen Germanen, die aber doch die Römer besiegten, daß sie ihre Kinder in die Flüsse tauchten, um zu sehen, ob der Knabe die nothwendige Lebenskraft hätte.

Als der Luxus aufkam, wurde allmählich das Wärmen des Wassers angefangen, und was Sie jetzt in Rom sehen, alle die großen Ruinen aus alter klassischer Zeit, was zeigen uns diese? Sie zeigen blos, bis zu welchem Grade der Verweichlichung das große römische Volk gekommen war, daß es diese Anstalten notwendig hatte, um seinem Luxus und seiner Sinnlichkeit zu frönen; denn das warme Bad ist doch weiter nichts als eine Sinnlichkeit. Was thaten denn diese Leute im alten Rom? Sie gingen auf das Forum, redeten, badeten und aßen, und man spricht heute noch von den lucullischen Gastmählern; das haben die alten Römer hauptsächlich besorgt, d. h. nicht die alten Römer, sondern jene, die auf den Schultern ihrer Altvordern glaubten etwas leisten zu können und alsbald dem Verfalle anheimgingen. Menschen, die ihrer Sinnlichkeit nach der Richtung hin frönen, sollen auch an dieser Sinnlichkeit zugrunde gehen.

Warum sagt man, daß warmes Wasser absolut notwendig sei zu Reinigungszwecken? — Das sagt man deswegen, weil es im ganzen und großen leichter ist, einen schmutzigen Gegenstand in einer warmen Seifenbrühe zu waschen, als in einer kalten; das weiß jede Hausfrau, und wenn die Wäsche schmutzig ist, so geht dies mit kaltem Wasser meist nicht. Aber schließlich ist der Mensch doch keine Leinenwäsche, sondern ein lebendiges Wesen. Die Wäsche hat keine Haut, die arbeitet, diese mag nur gebrüht werden; der Mensch aber hat eine Haut, und wenn diese ruhig und richtig arbeitet, wird sie sich von selbst des Schmutzes entledigen unter geringer Beihilfe. Also nur nicht immer der Natur alle möglichen Brillen aufsetzen! Sie ist viel einfacher, wie wir denken, dabei aber auch viel besser organisirt, wie wir glauben; und der Herrgott hat in jedes Wesen hinein das Bedürfnis nach dem gelegt, wessen es bedarf. Welcher Mensch bedarf denn des warmen Wassers? Eigentlich keiner. Jene, die so ausgekältet sind, daß sie überhaupt scheinbar nicht mehr zum Leben zurückkehren, die Erfrorenen, wie behandeln wir diese? Stecken wir sie in einen Kessel heißen Wassers, daß sie wieder auftauen? — Nein, das thun wir nicht. — Was thun wir denn? — Wir suchen ganz allmählich die Eiskruste aus dem Körper zu entfernen; wir behandeln sie mit Schnee, reiben sie mit Schnee, tauchen sie in kaltes Wasser, halten sie in kühlen Räumen, bis allmählich sich die Wärme wieder entwickelt hat.

Was thun Sie mit dem Apfel, der erfroren ist? Sie werden ihn niemals auf den heißen Ofen oder in heißes Wasser legen. Wenn Sie aber den hartgefrorenen Apfel in kaltes Wasser hineinlegen, was geschieht? — Das kalte Wasser zieht das Eis aus dem Apfel heraus, es bildet sich um den Apfel die Eisschicht und der Apfel wird wieder genießbar. So zeigt uns die Natur in ihrer großen Einfachheit, wie dies gemacht werden soll.

Hier sitzt gar Mancher, der heiße Bäder bis zum Uebermaß versucht hat, und man glaubte noch, er habe eine gute Kur gemacht, bis der Betreffende derartig parterre ist, daß er sich kaum erheben kann. War es nicht wahrlich an der Zeit, daß Vater Kneipp aufstand gegen diesen Mißbrauch, den man macht?

Gelegentlich einmal ein warmes Bad zu Reinigungszwecken kann man ja nehmen; doch Jedermann, der auf seine Gesundheit bedacht ist, wird sich sofort nach demselben mit kaltem Wasser begießen, damit das warme Bad ihm nicht schadet. Treten wir der Sache etwas näher und sehen, was durch das warme Bad im Körper geschieht! — Wenn man einen Körper in Wasser setzt von etwa 28—30 Grad, dann wird die Oberhaut dieses Menschen dauernd einem heißen Medium ausgesetzt, so daß die Hitze auf den betreffenden Theil, der im Wasser steht, bezw. auf die Haut dieses Theiles einwirkt.

Was thut die Hitze? — Das erste Naturgesetz, das Jeder kennt, heißt: Die Wärme dehnt die Körper aus, die Kälte zieht sie zusammen. Also wird das warme Bad die Haut ausdehnen, mit derselben auch die darin liegenden Blutgefäße; es tritt ein ganz bedeutendes Eröffnen der Blutgefäße ein und auf diese Weise ein erheblicher Wärmeverlust. Wenn nun ein Mensch längere Zeit im warmen Bade bleibt, bekommt er allmählich ein Gefühl der Schwäche, der Ermüdung und Erschlaffung; darum finden Sie auch in den besseren Badeanstalten, wo warme Bäder gegeben werden, in dem betreffenden Baderaume sofort ein Sopha zum Ausruhen. Das braucht der Kaltwassermensch nicht, der läuft, daß er seine Eigenwärme entwickelt. Dagegen Derjenige, der ein heißes Bad nimmt, der also mit weit geöffneten Poren das Bad verläßt, wird außerordentlich viel Wärme verlieren. Es wird Niemand behaupten können, daß er sich nach einem heißen Bade warm gefühlt hätte; ausnahmslos fühlt man sich kalt, und zwar, je heißer das Bad war, desto kälter.

Man erinnere sich aus früheren Zeiten, wenn man sein vierzehntägiges oder dreiwöchentliches Reinigungsbad genommen hatte, ging man aus der Badeanstalt, fühlte sich kalt und war frostig. Warum wohl? — Weil durch das heiße Bad eine große Menge von Wärme dem Körper verloren geht und auch nach beendigtem Bade noch beständig durch die Poren entweicht; aus dem Grunde ist das heiße oder warme Bad für alle schwachen Kranken Gift und für die noch kräftigen zum mindesten schädlich. Und wenn Sie dort hingehen, wo nur heiß gebadet wird, wie geht es da? — Da geht es halt so, daß gewisse Bravourstückchen gemacht werden, daß der Eine oder Andere sagt, er habe so und soviel vertragen können und es habe ihn noch nicht zusammengerissen; so rühmen sich die Kurgäste gegenseitig, und sehr viele gehen fort und tragen mit sich ein bedeutend vermehrtes Kältegefühl. Heiße Bäder wirken auf die Körperwärme vernichtend ein.

Sind denn die heißen Bäder zu gar nichts zu gebrauchen? — O ja, sie sind gelegentlich ganz gut zu gebrauchen, aber nur

in Ausnahmefällen und in sehr bescheidenem Maße. In der Kneipp'schen Methode gibt es heiße Bäder eigentlich nicht, sondern nur das warme und dies nur mit Kräuterzusatz, also das Kräuter-Bad.

Manche Kurgäste kommen und sagen: „Ja, ich möchte ganz gerne eine Wasserkur gebrauchen, aber die Güsse mit dem eiskalten Wasser kann ich nicht ertragen; kann man das Wasser nicht etwas wärmen?" — Nun hat es Menschen gegeben, die so thöricht waren, warme Güsse zu verabreichen und die glaubten, damit einen Erfolg zu erzielen.

Ich habe Versuche angestellt, um dies zu bestimmen, mit Wasser von 30, von 20, von 15 Grad und herunter bis zum brunnenkalten; ich wollte durchaus wissen, wie der Guß mit warmem Wasser auf den Körper einwirkt. Diese Versuche machte ich an mir selbst, indem ich zwei Gießkannen voll Wasser gebrauchte; da fand ich Folgendes: Je wärmer das Wasser war, desto ungemüthlicher war das Gefühl nach dem Guß, desto schlechter war die Reaktion, und desto länger dauerte es, bis ein Ausgleich hergestellt war. Ich habe z. B. einen Knieguß genommen mit Wasser von 30 Grad. Zunächst schien das ganz heiß, bald gewöhnte sich jedoch die Haut daran; von einer Reaktion war keine Spur, sondern die Haut blieb absolut bleich. Kurze Zeit nach dem Guß bekam ich ein unangenehmes kaltes Gefühl an den Unterschenkeln, aber zu einer wirklichen Reaktion kam es nicht. Dann habe ich dasselbe mit dem Oberguß gemacht an mir und Anderen, und auf Grund mehrfacher Versuche und sorgfältig angestellter Versuche bin ich zu dem Schlusse gekommen, daß das warme Wasser zu Güssen absolut unbrauchbar ist, wenigstens dann, wenn man einen Heilzweck erzielen will.

Ich habe auch mit Herrn Prälaten diese Versuche besprochen, es interessirte ihn dies in hohem Maße; und als ich ihm das Resultat mittheilte, sagte er: „Das habe ich ja gleich gewußt." Er hat es eben instinktiv gefühlt, und ich habe es ihm wissenschaftlich bewiesen. Wir haben in der Zeit viel über das warme Wasser gesprochen, und mich interessirte es, zu wissen, wie er dazu stünde. Ich fragte ihn: „Was ist der Grund, daß Sie niemals heiße Bäder oder Güsse verordnen?" — „Ja, was soll ich mit warmem Wasser anfangen?" antwortete er; „ich habe es zwar gelegentlich gebraucht, aber nur dann und da, als ich die Wirkung des kalten noch nicht genügend kannte."

Das ist wunderschön gesagt und außerordentlich richtig, denn das warme Wasser ist nur da zu gebrauchen, wo man mit dem kalten wirklich nicht mehr auskommen kann; das sind aber sehr wenige Fälle. Ich habe 5 Jahre mit Herrn Prälaten gearbeitet und habe gefunden, daß er in den ersten Jahren öfters warme Anwendungen gab; in den letzten Jahren fast nie, gelegentlich wohl heiße Auflagen, warme Bäder schon gar nicht.

Herr Prälat kam einst von einer großen Reise zurück. Da ging er hinein in's Kloster, verschwand auf einige Zeit und kam

dann wieder; da hatte er ein heißes Bad genommen. — „So", sagte ich, „Sie nehmen auch ein warmes Bad?" — „Ja, ich muß doch wissen, wie es wirkt", antwortete er. „Ich habe auf der Reise gedacht, wenn ich heimkomme, nehme ich ein warmes Bad, ob es mich auch so stärkt wie ein kaltes." — Ich fragte ihn später: „Nun, was sagen Sie dazu?" — „Ja, der Staub ist heruntergegangen, das kalte Wasser ist mir aber lieber." — Das ist auch richtig; hie und da geht der Staub besser herunter, das kalte Wasser ist uns aber lieber, weil es besser ist.

Das sogenannte offizielle Reinigungsbad, das in der Welt wöchentlich der ganzen Familie verabreicht zu werden pflegt, ist dies nothwendig oder nicht? — Es ist nothwendig bei Leuten, die in kohlenstaubreichen Gegenden wohnen, wo sich ein derartig kleiner und feiner Staub durch die Kleider auf der Haut festsetzt, daß es thatsächlich nicht möglich, anders ihn herunterzubringen; da kann gelegentlich der Gebrauch eines warmen Seifenbades nothwendig sein. Leute aber, die in staubfreier Gegend wohnen, haben warmes Wasser absolut nicht nothwendig, sondern diese können mit kaltem vollständig auskommen. Seife kann gelegentlich nothwendig werden, um den ganzen Körper abzuseifen, aber auch nicht zu häufig. Warum das nicht? — Leute, die zuviel Seife gebrauchen, werden auf die Dauer außerordentlich frostig. Denn durch den Gebrauch der Seife wird die oberste Hautschicht erweicht und abgestoßen, so wird der Körper natürlich dieser obersten Hornhautschicht beraubt es wird ihm also zunächst Wärme entzogen.

Nun glaubt man, wenn dies recht oft geschieht, ist man sauber. Das ist man durchaus nicht; im Gegentheil, denjenigen Menschen halte ich für sauber, dessen Haut richtig arbeitet. Und die Talgdrüsen, welche richtig arbeiten, werden auch ihren Talg an die Haut abgeben und sie geschmeidig erhalten; und wenn Sie einen Kaltwassermenschen vergleichen mit einem Warmwassermenschen, werden Sie finden, daß der Eine eine schöne, feste Haut hat, und der Andere eine runzlige wie eine Citrone. Das ist so, und wer sich davon überzeugen will, braucht es nur gelegentlich an sich zu erproben.

Wie verhält sich's denn mit dem Gebrauche des heißen Wassers bei den Auflagen? — Das habe ich eigentlich schon einmal gesagt. Wenn man eine heiße Auflage nimmt, so kann dies zwei Zwecke haben: entweder um den Körper zu wärmen, wenn er ausgekältet war, oder aber, um ihm Wärme zu entziehen. Sonderbar, beides durch dasselbe Mittel! Will man also den Körper erwärmen, so muß man die heiße Auflage recht oft erneuern, so daß sie in den Körper hinein ihre Wärme abgibt. Sobald aber die Auflage unter der Körperwärme ist, fängt sie an Wärme zu entziehen, es wird dem Patienten frostig und die Wirkung tritt in entgegengesetzter Richtung ein.

Einen Mann, der so kalt war, daß er keiner Entwicklung der Körperwärme fähig war, habe ich mit heißen Auflagen mehrere Tage behandelt und ihm dadurch etwas Körperwärme zugeführt;

aber bloß durch Auflagen und niemals durch Bäder, denn durch Bäder kann man wohl vorübergehend die Wärme erhöhen, späterhin nimmt sie aber wieder ab und theilt sich aus den erweiterten Gefäßen der Außenluft mit.

Ferner wirkt das warme Bad auf das Nervensystem, und das dürfte wohl einer der schlimmsten Fehler sein. Das Nervensystem des Menschen ist ein gar empfindlich Ding, und wenn wir uns nehmen, wie wir sind, stammen wir ausnahmslos aus einem nervösen Jahrhundert. Unsere Kinder mit warmem Wasser zu baden, das heißt, den innewohnenden Keim der Nervosität zur vollen Blüthe entwickeln; uns selbst dauernd in warmem Wasser zu baden, das heißt, die schlummernde Nervosität entwickeln und die vorhandene bis zum höchsten Grade steigern. Wenn man einen nervösen Menschen recht verdreht machen will, braucht man ihm nur vierzehn Tage lang jeden Tag ein heißes Bad nehmen zu lassen; der würde aus der Haut fahren, wenn er könnte. Er wird so erregt, daß er es kaum mehr aushalten kann. Dies ist der Einfluß der Hitze auf das erkrankte Nervensystem; einzig und allein die Kälte wirkt beruhigend, die Hitze wirkt immer erregend.

Wenn wir also ein Nervensystem zu behandeln haben, das im Zustande der Reizbarkeit oder gar der reizbaren Schwäche ist, was sollen wir thun? — Da sollen wir weiter gar nichts thun als wie beruhigen, und wenn wir nicht beruhigen, dann wird dieselbe Anwendung, die zum Heile gereichen könnte, die Geißel werden für den Körper und sie wird ihn mehr und stärker erregen. Man findet dies ja schon bei den kalten Anwendungen. Wenn der Nervöse zuviel Güsse bekommen hat, wenn er zu starke Güsse bekommen hat, dann kommt er in einen derartigen Zustand der Erregung hinein, daß es etwa das Vierfache der Zeit braucht, um das erkrankte und erregte Nervensystem wieder zu beruhigen, als es Zeit gebraucht hatte, um die Erregung hervorzubringen.

Nun sind aber die kalten Anwendungen ein viel unschädlicheres Mittel, weil im Ganzen und Großen die Kälte niederschlagend, beruhigend wirkt. Nehmen wir umgekehrt das heiße Wasser, wie wird das wirken? — Dauernd erregend, und damit das Nervensystem vernichtend. Die feinen Nervenendigungen in der Haut werden bei den kalten Anwendungen in einen Zustand gebracht, den wir den Zustand der Erfrischung zu nennen gewohnt sind; beim heißen Bad werden dieselben Nervenendigungen in einen Zustand der Erregung gebracht, der zunächst einigermaßen angenehm ist, aber dann dauernd bestehen bleibt. Nach heißen Bädern pflegen die Menschen meist ihren Schlaf zu verlieren, während nach kurzen kalten Bädern der Schlaf sehr häufig besser wird.

Wenn man nun anfangen wollte, mit warmem Wasser zu gießen, könnte das Elend vollständig werden. Daß ich das heiße Wasser so verachte, ist durchaus nicht der Grund, daß ich nicht wüßte, daß es hie und da nützlich sein kann; ich glaube nur, daß in unserem Zeitalter das heiße Wasser und heiße Bad zur Plage

des nervösen Menschengeschlechtes wird. Unser seliger Hr. Prälat hat das warme Wasser, wie bekannt, in der letzten Zeit vollständig bei Seite gesetzt, und ich gedenke es bei Seite zu lassen. Denn die warmen und heißen Bäder sind das Verderben für das Nervensystem; sie entziehen dem Körper zu viel Wärme, sie machen den Körper welk und schlaff und machen niemals die Organe frisch und kräftig, was wir mit kaltem Wasser so leicht und ohne Mühe erreichen können, wenn es richtig gemacht wird.

Abhärtung.

I.

Es hat mich ein Kurgast gebeten, doch einmal über Abhärtung zu reden; allerdings ist dies ein Thema, das man einmal erschöpfend behandeln sollte.

Was hat man eigentlich unter Abhärtung zu verstehen? — Es gibt viele Menschen, welche glauben, unter Abhärtung habe man denjenigen Zustand zu verstehen, daß Einer im Stande ist, in großer Kälte umherzugehen, vielleicht das Hemd zu öffnen und mit der bloßen Brust zu marschiren. Ist keine Abhärtung! — Wieder ein Anderer glaubt, es sei das Abhärtung, wenn er im Stande ist, erst beim glühenden Ofen zu stehen und sich dann später nicht zu erkälten. Ist auch keine Abhärtung. So haben die Leute die allerverschiedensten Ansichten über das, was man Abhärtung nennt; und es ist doch wohl nothwendig, zu wissen, was denn schließlich die Abhärtung ist, was man damit erreichen will, und was überhaupt die Abhärtung dem Körper nützt.

Unter Abhärtung verstehen wir jenen Zustand, daß der menschliche Körper gegen die Veränderungen in der Witterung, gegen die Veränderungen vor allen Dingen in der Temperatur unempfindlich gemacht wird; daher auch der Name. Wenn also Jemand, wie das in meinem Berufe öfters vorkommt, in einem warmen Krankenzimmer sitzt, mit dem Kranken spricht, ihn untersucht u. s. w., und dann hinauskommt in eine Temperatur, wo manchmal der Unterschied bis zu 30° gehen kann, wenn er das gut erträgt und davon nicht wesentlich erkrankt, dann darf er sich als abgehärtet bezeichnen. Wenn man weiterhin in Wind und Wetter nicht nöthig hat, sich übermäßig zu kleiden, und wenn man im Stande ist, auch bei scharfem Nordostwinde, ohne direkte Erkältung befürchten zu müssen, sich zu halten, ist man ebenfalls abgehärtet. Am Meisten aber kann man die Abhärtung erproben nicht im Winter, sondern im Sommer. Wenn die ersten heißen Tage kommen, so weiß ein Jeder, daß auch die Erkältungen nicht ausbleiben; denn sofort kleidet man sich leichter und glaubt, man dürfe sich seinem Körper gegenüber alles erlauben. Dann kommen die Erkältungen, dann gibt es Schnupfen und Husten; all' diese Dinge sind in den Uebergangszeiten am Meisten vorhanden.

Man soll vor allen Dingen, wenn man auf seine Abhärtung die Probe machen will, darauf sehen, ob man genöthigt ist, bei Witterungswechsel gleich mehr Kleidungsstücke anzulegen. Wenn hier in Wörishofen ein kleiner Wind sich erhebt, dann erscheinen sofort alle möglichen und unmöglichen Mäntel; es wird sich ein=

gepackt und eingedeckt, und die Kurgäste behaupten, sie seien abgehärtet. Kapuzen erscheinen und warme Hüte; daß man den Pelz nicht geholt hat, ist alles. Dabei prahlt man nach außen mit der Kneipp'schen Kur, und nach innen stimmt die Geschichte manchmal sehr schlecht.

Die Abhärtung besteht eben darin, daß wir in der richtigen Weise unsern Körper erhalten, speziell den Temperaturunterschieden gegenüber. Am Meisten sehen wir das bei jenen Leuten, die aus dem südlichen Klima kommen. Ich erinnere mich sehr gut eines geistlichen Herrn, der aus Nizza hier war; es war aber im Monat Juli und sehr heiß. Er hatte bloß seine Kleidung mit, wie er sie in Nizza gebrauchte für diese Zeiten. Auf einige Tage kam er hieher, aber wie das so oft gegangen ist, im Monat Dezember war er noch immer hier. Inzwischen hatte er sich keine wärmeren Kleider kommen lassen, aus dem einfachen Grunde, weil er sie nicht brauchte; denn er hatte sich im Laufe dieser Monate derartig gut abgehärtet, daß er mit derselben Kleidung im Monat Dezember gehen konnte, die er im Monate Juli angehabt hatte. Das nennt man abgehärtet werden; und es ist merkwürdig, daß wir bei den Südländern meist einen sehr viel höheren Grad der Abhärtung im Laufe der Zeit wahrnehmen, als bei Jenen, die aus dem Norden stammen. Das kommt zum Theile daher, daß man in den südlichen Gegenden nicht so verwöhnt ist.

Wer in Italien gewesen ist, der wird wissen, daß für uns Deutsche Italien im Winter deßwegen manchmal sehr ungemüthlich ist, weil man dort keine Oefen hat. Man hat so kleine Kohlenbecken, in denen sich glühende Holzkohlen befinden; und wenn es recht kalt ist, zieht man den Ueberzieher an, hält die Hände über die Kohlen und bildet sich ein, man ist warm. So suchen die Leute sich darüber hinwegzutäuschen, daß es thatsächlich im Winter auch kalt sein kann. In St. Peter zu Rom z. B. ist eine große Sakristei, weil dort sehr viele Geistliche des Morgens amtiren. In der Zeit, als ich dort war, kam ich auch hinein. Da stand in der Mitte ein Gefäß mit Kohlen; und wenn dann die Herren Monsignore's und Prälaten kamen, um die Messe zu lesen, hielten sie erst die Hände über dieses Kohlenbecken und dann gingen sie an den Altar. Damit würden wir uns wahrscheinlich nicht begnügen; denn erst wenn ein schönes helles Feuer im Ofen brennt, fühlt sich der Deutsche gemüthlich. Und wie es dem Deutschen geht, so auch dem Oesterreicher und dem Russen; und je nördlicher wir gehen, desto mehr wird das Feuer in Anspruch genommen, am Meisten bekanntlich in Rußland, darum hat man auch dort die wenigst abgehärteten Menschen. In Rußland hat man gleich eine ganze Wand als Ofen gerichtet; der Ofen geht bis zur Decke, und man braucht bloß eine halbe Stunde starkes Feuer zu unterhalten, so ist den ganzen Tag das Zimmer erwärmt. In den feineren Häusern hat man die Centralheizungen, und so ist man in dieser Beziehung außerordentlich verwöhnt; darum ist auch die Abhärtung dort nicht zu Hause.

Beim gewöhnlichen Volke hat sie allerdings ziemlich hohe

Grade erreicht. Hören wir nur, wie diese Leute ihre Abhärtung machen! Die Bauern dort machen im Zimmer ein kolossales Feuer; daran wärmen sie sich, eilen dann hinaus, wälzen sich im Schnee, und kommen zurück. Das russische Bad ist ebenfalls der Abhärtung nicht direkt hinderlich. Originell wird es so hergestellt, daß man auf einen großen Ofen Wasser gießt; das verdampft, gibt das Dampfbad, und aus diesem gehen die Leute entweder in den Schnee oder in's kalte Wasser; jedenfalls macht die Kälte immer den Schluß. Späterhin hat man in den exotischen russischen Dampfbädern den Dampf künstlich erzeugt; das Originelle aber ist der Ofen, wo einfach ein Eimer Wasser darübergeschüttet wird. Solche Mittel und Einrichtungen sind der Abhärtung dienlich. Aber es gehört doch ein recht gesunder kräftiger Körper dazu, um aus dem Dampfbade in den Schnee zu gehen oder in das kalte Wasser. Darum wollen wir derartige Gewaltmittel lieber nicht anwenden, sondern wollen uns mit dem begnügen, was wir für unser Klima gebrauchen können und was sich dafür eignet.

Wenn man sich eine Kneipp'sche Kurvorschrift etwas genauer ansieht, so wird man finden, daß sie aus mehreren Anwendungen besteht; da finden sich Bäder, Güsse, Waschungen, Wickel, kurz und gut, die verschiedenartigsten Anwendungen. Es frägt sich nun: Welches sind von diesen Anwendungen Abhärtungsmittel? — Die eigentlichen Abhärtungsmittel in der Kur sind folgende: Erstens die leichte, die kurgemäße Kleidung. Gelegentlich im Sommer hatte ich noch viel mit diesen Thorheiten zu kämpfen, daß die Leute glaubten, sie müßten absolut städtisch angezogen bleiben, um sich vor dem anderen Volke, das hier ist, doch genügend zu unterscheiden. Dem gegenüber erkläre ich ausdrücklich: Hier in Wörishofen braucht sich Keiner von dem Anderen zu unterscheiden; das haben wir nicht nothwendig, denn in Wörishofen soll der Mensch zu seinem Rechte kommen; die Standesunterschiede soll man an den Nagel hängen oder zu Hause bleiben lassen. Hier in Wörishofen soll die Vernunft regieren; darum lasse man all' diese Firlefanzen bei Seite und kleide sich ein Jeder, wie es die Kur erfordert. Man kann damit zugleich einen gewissen Geschmack verbinden, und ich habe hie und da männliche und weibliche Toiletten gesehen, die recht hübsch zum Ansehen waren; jedenfalls ist das eigentliche Kneippkostüm durchaus praktisch, einfach, billig und gesund. Das sind Vorzüge, die sich keine andere Toilette nachrühmen kann.

Was mich betrifft, so werde ich mich allen Veränderungen in der Beziehung auf das Energischste widersetzen. Hier muß und soll die Einfachheit herrschen: erstens, weil es so nothwendig ist, zweitens, weil es so nützlich ist, und drittens, weil unser seliger Herr die Sache so gestiftet hat. Aus dem Grunde soll die Einfachheit in der Kleidung als ein charakteristisches Merkmal von Wörishofen bestehen bleiben, denn sie ist das kostbarste Mittel zur Abhärtung seiner Kurgäste.

Die Kleidung soll bestehen: erstens aus einem rauhen Leinenhemde. Es ist durchaus erforderlich, daß man auf dieser Vorschrift

strenge besteht; nicht etwa darum, um der Sache irgend eine besondere Wichtigkeit damit zu geben, nein, weil es zur Gesundheit nothwendig ist. Das rauhe Hemd hat den Vorzug, daß es nicht fest auf der Haut anklebt; es steht ab und läßt Raum zwischen Haut und Gewand, so daß sich in diesem Zwischenraum eine Dunstschicht bilden kann von dem Wasser, das auf der Haut verdunstet. Es ist dies durchaus erforderlich, denn sonst wirken die Güsse nicht so, wie sie sollen, und das Nichtabtrocknen wäre dann ja ein Unsinn. Das Nichtabtrocknen ist eben nur dann heilsam, wenn auf der Haut das rauhe Hemd getragen wird; und darum bestehe ich stets darauf, daß jeder Kurgast auch ein solches trägt. Das versteht sich für das männliche sowohl, wie für das weibliche Geschlecht aus dem gleichen Grunde.

Ueber dieses rauhe Hemd kommen jetzt die nothwendigen Bekleidungsstücke: für das männliche Geschlecht Beinkleider und Rock, und für das weibliche ein großes faltiges Gewand, ein sogenanntes Kneippkostüm, im Winter einen Unterrock dazu mit Trägern über die Schultern gehalten. Mehr braucht man eigentlich nicht, das reicht aus; und je nachdem der Stoff dicker oder weniger dick ist, ist der Mensch vollständig ausreichend bekleidet.

Ich habe verschiedene Typen gesehen im Laufe der Zeit. So glaubte Einer, sein Gewand auf das Nothwendigste reduziren zu müssen; der schnitt an seinem Beinkleide immer ab, bis schließlich das Ding nur mehr aussah wie eine Badehose. Sein Hemd nahm er aus rauhem Stoff, und um sich vollständig abzuhärten, ließ er sich einen Ausschnitt in dasselbe machen und ging stets mit bloßer Brust einher; die Aermel hatte er dazu hoch aufgerollt.

Was ist denn an dem noch bekleidet? — Der geht ja herum wie die Leute in Kamerun. Das geht natürlich zu weit, und ich habe Ihnen diese Thorheit charakterisirt, um damit zu sagen, daß man es so nicht machen soll. — Da gibt es einen ganz guten Mittelweg: man nimmt ein Kneipp-Costüm, dazu einen schmucken Gürtel, und so wird man ganz hübsch aussehen. Die Damen sollen auch in leichter Gewandung gehen, die in keiner Weise die Mitte des Körpers einschnürt. Das Gewand soll sich lose halten, dann wird die Reaktion eine gute sein und der gewünschte Erfolg wird ebenfalls nicht ausbleiben. Die Kleidung ist thatsächlich das wichtigste Abhärtungsmittel.

Jetzt kommen wir zu den Wasseranwendungen! — Auch bei diesen gibt es mancherlei werthvolle Abhärtungsmittel. Zunächst das Wassergehen, das Gehen im thaufrischen Grase und auf nassen Steinen; das sind eigentlich die drei Abhärtungsmittel.

Das Wassergehen besteht darin, daß man in stehendes, oder noch besser in fließendes Wasser geht, sich etwas bewegt, und zwar so, daß das Wasser bis in die halbe Höhe der Waden kommt; wo die Wade anfängt stark zu werden, sollte auch das Wasser abschneiden. — Dieses Wassergehen wird, je nachdem der Betreffende ist, ein, zwei oder drei Minuten lang gemacht; bei ganz kräftigen Leuten und sehr milder Witterung kann es auch auf fünf Minuten ausgedehnt werden.

Das Wassergehen wird von Vielen zweimal am Tage gebraucht. Es reicht aber vollständig aus, wenn es einmal geschieht, sonst wird es eine Anwendung, an die man sich gewöhnt, die aber ihre Wirkung nach und nach vollständig verliert. Es sollte für gewöhnlich vor Sonnenaufgang und nach Sonnenuntergang nicht gemacht werden; das ist eine Regel, die eigentlich für Jedermann gilt. Und wer nach Sonnenuntergang noch wassergeht, der muß selbst wissen, warum er es thut, rathen kann man dazu unter keinen Umständen.

Ich habe es wohl gesehen, wie Abends spät die Leute in den feuchten Wiesen hinter dem Kneippianum noch im Grase gingen, habe es auch jedesmal getadelt; man kältet dadurch den Körper ungebührlich aus, und eben diese Auskältung bringt es mit sich, daß eine solche Anwendung, wenn sie auch klein erscheint, dennoch Schaden stiftet und nicht den Nutzen, den man billigerweise von ihr erwarten dürfte.

Das Wassergehen soll gemacht werden, bis der Körper reagirt. Wenn man zur jetzigen Jahreszeit in fließendes Wasser steigt und setzt die Füße demselben aus, so schneidet zunächst die Kälte sich mit Schärfe in Fleisch und Mark ein. Man hat das Gefühl, als schnitte das Wasser scharf hinein in die Organe, in die Muskeln, in die Sehnen; und erst nach einer Minute, manchmal auch noch später, fängt allmählich das eisige Kältegefühl an zu schwinden, und nach und nach tritt dann die Erwärmung ein. Derjenige, der im Wasser steht, glaubt, daß das Wasser sich erwärmt, daß es seine Kälte verliert; bei manchen Menschen nach zwei, bei anderen nach drei, bei einzelnen auch erst nach fünf Minuten zeigt sich dieses Gefühl.

So spielt sich der Vorgang im Körper ab; und dies ist ganz selbstverständlich. — Warum? — Wenn der Fuß in kaltes Wasser kommt, so ziehen sich die Gefäße zusammen; das Blut entweicht nach dem Innern, und eiskalt scheint das Wasser zu sein, wie es ja thatsächlich im Verhältniß zur Temperatur des Körpers auch eiskalt ist.

Nach einiger Zeit löst sich dieser Gefäßkrampf in den Beinen, Unterschenkeln und Füßen, das Blut strömt zurück, die Haut färbt sich rosenroth, und ziemlich stark dehnen sich die Gefäße aus. So steht man jetzt mit krebsrothen Füßen in dem kalten Wasser. Das Wasser ist von derselben Kälte, aber es findet eine ganz bedeutende Wärmeabgabe durch diese ausgedehnten Blutgefäße an dasselbe statt, und das ist das Gefühl, als ob das Wasser sich erwärmt hätte, während weiter nichts geschehen ist, als daß sich die Blutgefäße bedeutend geöffnet haben.

Aehnlich ist der Vorgang beim Grasgehen. Dabei haben wir zweierlei: Erstens stoßen sich die Füße beständig an den Grashalmen, und zweitens sind diese benetzt; so gibt es immer kleine nasse Striche über die Füße, die sich bei jedem Schritte erneuern. Nun will man Grasgehen morgens in der Frühe. — Das kann man unter Umständen vor Sonnenaufgang thun, wenn man die richtige Erwärmung dabei erzielt. — Wie stellt sich dieser Vorgang

dar? — Es geht der nackte Fuß durch dieses thaufrische Gras, und das kalte Wasser schlägt sich wie mit einer Geißel von den Grashalmen auf dem Fuß. Zunächst ist dieses Gefühl ein empfindlich kaltes; aber es tritt auch hier allmählich durch die Reizung der Hautnerven die vollständige Erwärmung ein.

Ich behaupte, es gibt kein besseres Mittel, um warme Füße zu bekommen, als das Grasgehen, wenn man es richtig macht. Der Schritt dabei aber darf nicht langsam sein und der Mensch nicht faul; flink und fleißig muß er 5—10, unter Umständen auch 15 Minuten anhaltend hin und her gehen, dann wird er meist auch die Reaktion schon vollständig haben.

Das Grasgehen ist außerordentlich zu empfehlen bei allen Arten von Kopfkongestionen, bei starken Stauungen im Leibe, bei Hömorrhoidalzuständen; fernerhin ist es gut für Nervöse und für Leute, die an Asthma und ähnlichen Zuständen leiden. Gewarnt werden davor Leute, mit erschöpfenden Krankheiten, wo das Blut stark angegriffen und bedeutende Blutarmuth vorhanden ist; diese müssen vorsichtig sein, denn es könnte vielleicht schaden.

Das nasse Steinegehen ist nach meiner Auffassung ein stärkeres Mittel als das Grasgehen; denn wenn die Fußsohle auf der naßkalten Platte 10—15 Minuten geht, so wird die Reaktion wegen der Dicke der Sohle viel langsamer kommen. Das Steinegehen ist immer nur ein Aushilfsmittel, und wenn es eben möglich ist, wird man es besser durch eine andere Anwendung ersetzen.

Das Schneegehen gehört ebenfalls hierher. Es weiß ein Jeder, daß man nur dann Schnee geht, wenn der Schnee frisch gefallen und nicht schon durchgefroren ist. Auf frostigem und durchgefrorenem Boden, auf Eisflächen, gehen nur tollkühne Leute; einem Kranken würde ich dies niemals rathen können. Alle diese sind sehr gute und kräftige Abhärtungsmittel; man muß sie eben nur richtig zu machen wissen.

Wenn es in Strömen regnet, geht man Morgens nicht im thaufrischen Grase, denn die ganze Natur ist derartig thaufrisch, daß dies überflüssig ist. — Im vorigen Jahre sah ich lange Zeit jeden Morgen einen Mann in der Nähe meines Hauses auf und ab gehen; dieser Patient ging jeden Morgen 25 Minuten im thaufrischen Grase. Dabei hatten wir bereits 14 Tage schlechtes, regnerisches Wetter. Er ging im Grase, eingewickelt in einen Mantel und eine Kapuze auf dem Haupte; es war ein sehr blutarmer Mensch, nervös im höchsten Grade. —

Ich redete ihm zu, solche Thorheiten doch nicht zu machen; da sah er mich mitleidig über die Achsel an und ging weiter. — Ich habe ihn später wieder gesehen. Der hatte sich dadurch derartig ausgekältet und verdorben, daß er thatsächlich nicht mehr im Stande war, auch nur noch die geringste Anwendung zu ertragen. So weit kann man es bringen, wenn man gegen alle Vernunft diese Abhärtungsmittel im Exzeß gebraucht; darum soll man in allen Dingen Maß halten.

Zum Barfußgehen bemerke ich folgendes: Leute, die an Nieren- und Blasenleiden erkrankt sind, sollen bei feuchtem Wetter nicht

barfuß gehen. Manche Nervöse ertragen dies ebenfalls nicht, und so gibt es eine Menge Krankheitszustände, bei denen die eine oder andere Anwendung nicht angezeigt ist. Man soll darum niemals sich selbst Verordnungen vorschreiben, denn man macht damit häufig nur Fehler. Wenn ich krank bin, frage ich auch einen Doktor und befolge seinen Rath, weil ich über meinen eigenen Zustand nicht richtig urtheilen kann. Man ist nicht im Stande, sich selbst zu leiten, denn man sieht immer nur durch die eigene Brille, und das täuscht sehr häufig.

Also diese Abhärtungsmittel sind von ausgezeichneter Wirkung, wenn sie richtig angewendet werden. Man kann es so weit bringen, daß man den ganzen Winter barfuß in Sandalen geht; den Beweis dafür habe ich selbst geliefert. — Da wird man aber nicht auf der Straße stehen bleiben und sich über Tagesneuigkeiten unterhalten, sonst friert man fest oder erfriert sich die Füße; man muß beständig in der Bewegung sein, denn nur dann kann man die nothwendige Circulation seines Blutes erzielen.

Nun wollen wir annehmen, es hat sich Jemand durch diese forcirten Anwendungen einen Frost geholt, sich die Füße erfroren, was ist dann zu thun? — Sofort die Füße in kaltes Wasser stecken! — Das merke man sich ein für allemale. So kann die Abhärtung ziemlich hohe Grade erreichen, wenn sie richtig und systematisch durchgeführt wird. —

Abhärtung.

II.

Wir haben das vorige Mal über die Abhärtung gesprochen und haben mancherlei kleine Mittel erwähnt, die man dazu benützen kann und soll. Da war es vor allen Dingen die Leichtigkeit in der Kleidung, dann das Wassergehen, das Barfußgehen 2c. Heute nun möchte ich über das Barfußgehen im Allgemeinen noch das Nothwendige sagen.

Das letzte Mal erzählte ich Ihnen, daß ich z. B. den ganzen Winter über barfuß gehen könne; d. h. wenn die Kälte gar zu schlimm wird, 15—17 Grad R, bin ich doch manchmal genöthigt, Strümpfe anzuziehen. Es ergibt sich nun die Frage: Welche Strümpfe soll man überhaupt tragen? — Es gibt zwei oder vielmehr drei Gründe, warum man Strümpfe tragen kann: Erstens, um die Füße zu wärmen, zweitens, um sie zu schützen, und drittens, um sich zu putzen.

Um sich zu putzen, tragen nicht nur die Damen, sondern auch die Herren in manchen Gegenden bunte Strümpfe und seidene Strümpfe. Um sich zu schützen, z. B. gegen die sengenden Sonnenstrahlen, ist es manchmal angezeigt, leinene oder baumwollene Strümpfe zu tragen, kurz irgend welche, die geeignet sind, die Kraft der Sonnenstrahlen etwas abzuhalten, um nicht sogenannte Sonneneczeme, eine Art nässende Flechte, auftreten zu lassen. Der Hauptgrund aber, warum man Strümpfe trägt, ist naturgemäß der, um sich gegen die Kälte zu schützen, die Füße also zu wärmen. Zu diesem Zwecke nimmt man selbstverständlich wollene Strümpfe. Die Wollfaser hat die Fähigkeit, die Wärme zu binden, sie ist ein schlechter Wärmeleiter, d. h., wenn ich irgend einen warmen Gegenstand mit Wolle umwickle, so hält sich die Wärme in demselben viel länger, als wenn ich ihn vielleicht mit Baumwolle oder einem anderen Stoffe umgeben hätte.

Jeder Fuß schweißt, der eine mehr, der andere weniger. Wer nun starke Schweißfüße hat, kommt ganz von selbst darauf, daß es nothwendig ist, die Strümpfe öfters zu wechseln; denn es mahnt ihn dazu die unangenehm riechende Ausdünstung. Die Feuchtigkeit zieht in die Wolle hinein und es bildet sich ein vollständiger Filzknoten, den man wo die Ferse sitzt z. B. deutlich fühlen kann. Zu den Strümpfen ist fernerhin noch zu bemerken: Man soll hauptsächlich wollene Strümpfe tragen, die recht rauh sind. Die sogenannte feine Wolle nützt zum Wärmen gar nichts; dazu nützt nur die echte rauhe Schafwolle. Am Rhein z. B. kauft man sie von den Bauern aus der Eifelgegend; also nicht feine,

auf Maschinen verarbeitete, sondern rauhe Naturwolle. Diese Strümpfe zieht man an und darüber kommen Sandalen.

Was nun das Barfußgehen angeht, so ist es ein ausgezeichnetes Mittel zur Abhärtung. Es kann aber nicht Jeder komplet barfußgehen; für Manche ist dies absolut unmöglich, weil die Sohlen zu empfindlich sind. Ein Solcher wird selbstverständlich künstliche Sohlen unterlegen müssen, er wird Sandalen tragen, um so die empfindlichen Sohlen nach Möglichkeit zu schonen. So muß sich Jeder nach seinen Verhältnissen einrichten, daß er beim Barfußgehen auch keinen Schaden nimmt. Dann soll man es auch nicht übertreiben. Jener, der ganz gegerbte Sohlen hat, kann auch bei kälterer Witterung barfuß gehen, sogar bei starker Kälte; aber flüchtig muß er laufen, sonst friert er fest. Jener aber, der das Barfußgehen nicht gewöhnt ist, der sehr empfindliche Sohlen oder starke Schweißfüße hat, kann und darf bei kalter Witterung, bei wirklichem Frost, niemals andauernd barfuß gehen. Es ist für Jeden nothwendig, das zu wissen, damit Uebertreibungen verhindert werden und die Leute keinen Schaden nehmen.

Ueber die Kleidung ist bereits das Nothwendige gesagt. Jetzt kommen die Wasseranwendungen, die wir zur Abhärtung des Körpers im Hausgebrauche anwenden sollen und dürfen. Eine Sitte bei vielen Leuten ist es, daß man jeden Morgen den ganzen Körper mit kaltem Wasser abwäscht, eine englische Sitte vornehmlich, denn die Engländer machen es nahezu alle. Es frägt sich nun: Ist eine solche Sitte nachahmenswerth und sollen wir das auch thun?

Darauf ist zunächst die Antwort zu geben: Besser als gar nichts ist schon diese Ganzwaschung; aber am Besten ist es, auch diese nicht täglich zu machen. Und warum? — Wenn man ein und dieselbe Anwendung jeden Tag am Körper macht, sei es nun Morgens oder Abends, so erreicht man dadurch, daß man den Körper an diese Anwendung gewöhnt; man erreicht aber nicht, daß der Körper wirklich abgehärtet wird. Das Gewöhnen an eine Anwendung hat nun außerordentlich wenig Zweck; das kann Reinlichkeitsgründe haben und ähnliche, aber eigentliche Abhärtung tritt damit durchaus nicht ein.

Mir wurde erzählt von einem englischen Admiral, der es sehr genau mit dieser Sache nahm. Er verheirathete sich zum zweiten Male, und dann hat man bekanntlich mehr Verstand wie beim ersten Male. Er wollte nur eine Frau heirathen, die ihm vor der Ehe versprach, daß sie ebenso wie er täglich zwei Bäder nehmen wolle, Morgens und Abends. Soweit kann man dieses Gesundheitsscrupulantenthum treiben. Denn es wird doch Jeder zugeben, daß es Unsinn ist, wenn man täglich zwei Bäder nimmt; da könnte man ja auch drei nehmen oder gleich alle zwei Stunden eines. Aber wir sind doch keine Wasserthiere, sondern Menschen, die dazu berufen sind, die Erde zu bewohnen und nicht im Wasser zu leben. Daß dieses zuviel ist, sieht also Jeder sofort. Wenn man nun täglich eine Ganzwaschung macht, so ist das auch nicht richtig; denn immer dasselbe wird schließlich langweilig, und wie im

geistigen Leben, so geht es auch im körperlichen. Der Körper wird so daran gewöhnt, daß ihm dies schon gar keinen Eindruck mehr macht; selbstverständlich kann dann auch die Anwendung keine Wirkung haben.

Es gibt ja auch bei uns Leute, die monatelang täglich zwei Wasseranwendungen nehmen, und es hat thatsächlich auch Solche gegeben, die Jahre hindurch dieselben gebraucht haben. So kannte ich z. B. einen Veteran in der Kneipp'schen Kur; der war 80 Jahre alt und hatte von seinem 20. Lebensjahre an in folgender Art und Weise seine Abhärtung betrieben: Er hatte in seinem Schlafzimmer ein kleines Reservoir mit Wasser und eine Pumpe. Dieses Wasser pumpte er auf einen Kessel und dann kam es herunter auf ihn; in der Weise pumpte er 15—30 Minuten stets dasselbe Wasser und befand sich dabei ausgezeichnet. Diese Art der Anwendung geht eigentlich noch eher, denn der Herr hat während derselben zugleich die Reaktion gemacht und dabei auf sich herunterregnen lassen. Als ich ihn frug, ob er sich abgetrocknet habe, antwortete er nein, dazu war ich zu kalt, ich eilte nur in's Bett zu kommen. Und wenn er auch die richtigen Güsse nicht verstand, und wenn auch die Art und Weise etwas ungeschickt war, so hat er sich doch damit sehr gut erholt. Als er aber späterhin die Kneipp'sche Kur hier kennen lernte, da gab er seine Pumpenwirthschaft auf; er hat sich seither ausschließlich an Kneipp gehalten und sich viel besser dabei befunden.

Geradeso ist es auch mit diesen Ganzwaschungen. Sie sind ja ganz gut, jedenfalls besser als nichts; aber die Wirkung verliert eine solche Anwendung nach 3—4 Wochen nahezu vollständig. Dies ist genau dasselbe, als wenn man jeden Tag die gleiche Speise essen sollte.

Bekannt ist ja das Testament geworden, das in allen Zeitungen stand und recht interessant war. Ein reicher Mann, ein Junggeselle, starb, und hinterließ ein Testament. Eine Summe von 10000 M. sollte von seinen Zechgenossen zu Festessen verwendet werden, und zwar so, daß bei einem bestimmten Wirthe jeden Tag um dieselbe Stunde ein Festessen für seine Busenfreunde stattfinden solle, bis die Summe abgegessen wäre. Aber jetzt kommen die Bedingungen! Erstens mußten sie Alle in schwarzen Anzügen erscheinen, zum Zeichen der Trauer. Zweitens mußte bei jedem dieser Festessen unter allen anderen Gerichten auch ein bestimmtes Gericht von gekochten Tauben sein; der Wirth hatte dazu eine gewisse Anzahl Tauben zu verwenden und darauf zu sehen, daß es jeden Tag vollständig aufgegessen werde.

An dieser letzten Bestimmung nun ist die Ausführung gescheitert. Denn die Leute sagten sich: Wir essen lieber unser Stück Rindfleisch, denn jeden Tag Tauben zu essen hält der Mensch nicht aus. So ist es bei den Speisen, so ist es bei den Getränken, so ist es aber auch bei den Wasseranwendungen, leider nur nicht beim Bier.

Wenn ein Mensch sechs Wochen lang dieselbe Anwendung nimmt, so wird ihm das jedenfalls nicht nützlich sein, ob es

ihm schadet, steht dahin. Ein ganz heiteres Stückchen ist mir passirt, noch in der Zeit, wo Prälat Kneipp viel auf Reisen ging. Einst war er auch in Graz. Es stellte sich ihm unter anderen Patienten auch ein stattlicher Herr vor, der Oberst eines Regiments; er bekam natürlich auch eine Verordnung, und zwar für 6 Wochen. Nachdem diese Zeit herum war, kam er hieher nach Wörishofen und meldete sich bei mir: „Ich habe bisher das gemacht, — täglich ausgeführt — 6 Wochen lang."

Da stellte sich schließlich heraus, daß er die Anwendungen für eine Woche, die aus 2 Vollgüssen, 2 Halbbädern und 2 Kniegüssen bestanden, jeden Tag gemacht und es so 6 Wochen ausgehalten hatte. Ich fragte ihn: „Wie sind Ihnen die Anwendungen bekommen?" — „Ausgezeichnet!" — „Dann gratulire ich Ihnen, denn wenn Sie sechs Wochen hindurch jeden Tag das machen können, was Andere in der Woche kaum aushalten, muß es nicht so schlimm sein." — Der aber hat es ausgehalten und sich vorzüglich dabei befunden. Da kann man sehen, daß es doch noch manch' unverdorbene Naturen auf dieser Erde gibt. Der Mann hat sich später bei der milden Kur hier in Wörishofen doch etwas besser befunden; es sei nicht so aufregend, sagte er.

Wenn man sich abhärten will, so möchte man auch gerne wissen, wie man es damit zu Hause halten soll. — Zwei Bäder am Tage wie jener Admiral, darf man also nicht nehmen; eine Ganzwaschung täglich ist ebenfalls nicht gut, sechs Anwendungen wieder nicht. Ja, was soll man denn thun? — Man darf jeden Tag eine Anwendung nehmen. Z. B. den ersten Tag Halbbad, den zweiten Ganzwaschung, den dritten Knieguß, den vierten Armguß. Da haben wir schon 4 verschiedene Anwendungen und eine ganz annehmbare Abwechslung. In dieser Weise können wir Monate lang die Behandlung fortsetzen, es wird unserem Körper niemals schaden.

Es ist eben ein Geheimniß der Natur, eine Einrichtung des Schöpfers, daß der Körper selbst Neues will. Er bildet ja in jedem Augenblicke neue Säfte; jeden Tag will der Körper neue Nahrung, so auch jeden Tag eine andere Pflege und eine erneute Behandlung. „Ja", sagt die Mutter, „ich muß doch meine Kinder abseifen, sonst sind sie schmutzig." Und ebenso sagen auch manche eitle Damen: „Wenn ich mich nicht täglich geseift habe, rieche ich, ich bin dann nicht sauber."

Das ist eine Irrlehre, die wir durchaus bekämpfen müssen; denn die Leute, die dies behaupten, sagen mit anderen Worten, daß in früheren Zeiten die Menschen nicht sauber gewesen wären. Unsere Eltern, Großeltern und Urgroßeltern aber können mit demselben Recht Sauberkeit in ihrer Leibespflege für sich in Anspruch nehmen als wir auch. Wir haben heute nur eine andere Art: man hat der Sache nur ein modernes Kleidchen gegeben, indem man eine duftende Seife einführte. Ich habe nicht die Zeit, täglich meinen Körper abzuseifen, und bilde mir doch ein, ein verhältnißmäßig sauberer Mensch zu sein. Viele Andere werden in derselben Lage sein, daß sie nicht die Zeit finden, täglich wenig-

stens eine Stunde auf die Toilette zu verwenden. Wie sind denn wir den Andern gegenüber? — Stehen wir denn so tief unter den Seifenbrüdern, daß wir uns vor denselben schämen müssen? — Nein, das thun wir durchaus nicht, denn wir machen die Sache viel praktischer und einfacher.

Man soll nämlich dabei beachten, was zu beachten ist: man soll die Haut selbst arbeiten lassen. Wenn man durch die Seife die oberste Hautschicht entfernt, so wird die Haut ja sauber, sie wird aber auch schutzloser. Und wenn man täglich daran seift, so kommt es schließlich soweit, daß eine außerordentliche Blutarmuth und Körperkälte die Folge davon ist. Ich habe dies oft beobachtet bei diesen Seifenleuten. Wenn sie Jahre lang dieser bösen Gewohnheit gefröhnt hatten, dann sagten sie: „Ich habe mich sehr schlecht erwärmt." — Natürlich, wenn man die oberste Schicht der Haut, welche dient, die Wärme zu erhalten, durch Seife entfernt, so wird die Haut selbstverständlich wärmedurchlässig. Und darum mögen manche Menschen, welche an Händen und Füßen niemals warm werden, sich fragen, ob sie nicht durch solche oder ähnliche Maßnahmen in früherer Zeit vielleicht selbst schuld sind an diesem Uebel. Jener, der das kalte Wasser richtig anzuwenden weiß, und der den Begriff der Abhärtung kennt, der hält sich stets an die einfachste Form. Wenn er zur Sommerszeit z. B. die Füße in das Wasser taucht, bleibt vielleicht eine Minute darin und geht hinaus, so werden die Füße sauber. Wodurch? — Einfach durch die Selbstthätigkeit der Haut.

Wenn die Füße durch Schmutzkrusten schwarz geworden sind, wie das ja manchmal der Fall ist, so kann es natürlich nothwendig werden, Seife anzuwenden. Ich spreche nicht gegen den Gebrauch der Seife im Allgemeinen, sondern nur gegen den übermäßigen Gebrauch, denn alles Uebermaß ist schädlich oder lächerlich. In diesem Falle aber ist es sogar schädlich.

Die Abhärtung ist in der ganzen Kneipp'schen Methode das schwierigste Kapitelchen. Wenn die Leute hieher kommen, so werden allsogleich die unnützen Kleidungsstücke abgelegt; am liebsten zögen sie gleich Alles aus, weil sie glauben, daß durch dieses sich Entkleiden der Körper in bessere Verhältnisse käme. Was ist meist die Folge davon? — Ein kolossaler Katarrh. Wenn man aber weiß, was die Abhärtung bedeutet und was man damit will, dann macht man es anders. Und man will damit doch blos den menschlichen Körper derartig eigenschaften, daß er im Stande ist, die Temperaturunterschiede ohne Schaden zu ertragen und ohne Erkältungen durchzukommen. Wenn nun Erkältungen kommen, so machen wir bei Abgehärteten die Erfahrung, daß diese Leute auch nicht direkt dagegen gefeit sind, aber sie überwinden dieselben viel leichter und schneller.

Die stärkere oder weniger starke Anwendung ist fernerhin nicht immer gefolgt von einem besseren oder geringeren Erfolge, sondern manchmal steht der Erfolg gerade in umgekehrtem Verhältnisse zur Stärke des Vorgehens. Langsam geht weit, das gilt hauptsächlich bei der Wasserkur.

Ein Bild der Abhärtung war ja thatsächlich unser unvergeßlicher Kneipp. Der ging noch in seinen letzten Lebensjahren im Dezember in demselben Gewande wie auch im Juli, und wenn ihm nicht hie und da Jemand einen Mantel umgehangen hätte, er hätte sicher keinen genommen; einen Regenschirm hatte er eigentlich nie. Er hat im Laufe der Zeit einen solch' hohen Grad der Abhärtung erreicht, daß er jeden Katarrh ohne weiteres wegwarf und sich gar nicht darum kümmerte. Ich wunderte mich oft darüber, wie er in seinen alten Tagen noch kräftiger war als ein Junger; und eigentlich ist ja Kneipp am Ende seines gesunden Lebens gestorben, denn sterben müssen wir Alle. Es ist dies auch ein Glück, und von den irdischen Gütern wohl das höchste.

Wir Andern aber, die wir dies erreichen wollen, befolgen wir genau unsere Kurvorschriften, dann wird es schon gehen! —

Der Schnee.

Wir wollen uns heute über den Schnee unterhalten.

Der Schnee ist eine veränderte Form des Wassers. Wenn das Wasser vom Boden sich erhebt in Gestalt des Nebels, des Dunstes, oder wie immer, so geschieht das in der Weise, daß es in einen anderen Zustand gebracht wird; es verdunstet, wie man sagt. So steigen denn die Wasserdämpfe in die Höhe, und in den oberen Luftschichten bilden sich die Wolken, bilden sich Ansammlungen von Wasserdämpfen, die in verschiedener Form dann wieder zur Erde zurückkehren. — Man kann sich das Ganze vorstellen wie einen Destillierapparat, oder auch wie einen Kessel mit kochendem Wasser. Das wissen die Hausfrauen ganz genau. Wenn sie in einem Kessel kochendes Wasser haben und lassen denselben auf dem hellen, starken Feuer stehen, so kocht das Wasser ein. Und was heißt das? — Das heißt, es verdunstet von der wässerigen Flüssigkeit ein Theil und verschwindet so in die Lüfte.

Dieser Verdunstungs- oder Verdampfungsprozeß ist auf der Erde beständig thätig. Tag und Nacht verdunsten die Flüssigkeiten und kommen wieder zu Boden, und auf diese Weise ist ein ewig buntes Wechselspiel in der Natur vorhanden.

Wenn nun diese Verdunstung der Flüssigkeiten stattfindet, so sammeln sich in den oberen Luftregionen die Dampfwolken an. Wir sehen sie ja, diese weißen Wolken, sie sind weiter nichts als angesammelte Wasserdämpfe von der Erde. So wissen wir auch weiterhin durch die Luftballonfahrer, daß in den oberen Regionen die Temperatur manchmal bedeutend niedriger ist als in den unteren; das beste Beispiel dafür geben uns ja die Berge mit ewigem Schnee. Auch in den heißen Mittagsländern, z. B. in Italien auf den Apenninen, gibt es schneebedeckte Berge; in den heißesten Klimaten findet sich, daß in einer gewissen Höhe die Vegetation nachläßt und die sogenannte Schneeregion anfängt. Wenn sich nämlich in diesen oberen Luftschichten das verdampfte Wasser befindet und ein gewisser Kältegrad eintritt, so gefriert es, und zwar ziemlich leicht und fällt dann als Schnee zu Boden.

Wenn wir z. B. bei kaltem Wetter die Schneeflocken auf irgend eine kalte Platte oder einen kalten Tisch fallen sehen, und studiren die einzelnen Flocken, so sehen wir ganz genau, daß krystallisirte Bildungen in der Schneeflocke sich zeigen; durch die Einwirkung der Kälte gefriert das Wasser, aber nicht sehr stark, und so bildet sich Krystall an Krystall, die wir als Schneeflocken auf der Erde wiederfinden. Ist der Temperaturumschlag plötzlich sehr stark, so tritt das ein, was wir Hagel nennen. — Im Sommer bei Gewittern ist es ja bekannt, daß manchmal die Temperatur plötzlich

bedeutend sinkt für einige Stunden, und ein starker Hagelschlag niedergeht. — Was ist das für ein Zeichen? Es ist dies ein Zeichen, daß in den höheren Regionen plötzlich eine bedeutende Herabsetzung der Temperatur stattgefunden hat; darum ist das Wasser zunächst tropfbar flüssig geworden, und dann sind diese einzelnen Regentropfen zusammengefroren, das gibt uns den Hagel. Darum haben wir auch Hagelkörner von kleinerer Dimension und solche von ziemlich bedeutender Größe; das geht von der Linsengröße bis zur Tauben- und Hühnereigröße. Es ist dies nur ein Zeichen, wie stark die plötzliche Herabsinkung der Temperatur gewesen ist.

Um vom Schnee weiter zu reden, so finden wir, daß meist Schneefall eintritt bei warmer Witterung. Bei ganz kaltem Wetter, wenn das Thermometer 6—10 Grad unter Null ist, hat man meist keinen Schneefall, sondern es tritt derselbe erst ein, wenn die Kälte plötzlich bricht und das Thermometer so um Null herumbummelt, bald darüber, bald darunter. Dann tritt der Schneefall ein und mit ihm auch meistentheils eine bedeutende Erwärmung der Temperatur der Außenluft. Wenn wir den Wind nicht hätten, so hätten wir ja sehr milde Temperatur zur Zeit.

Wir haben zweierlei Arten von Schnee: kalten und warmen. Es wird dies Manchem sonderbar klingen, und doch ist es die Wahrheit. Der Schnee, den wir jetzt haben, ist warmer Schnee; wenn man kürzere Zeit darauf geht, so merkt man, wie sich unter dem Fußtritte der Schnee ballt. Ist man erst einige Minuten gegangen, so strahlt eine wohlige Wärme aus dem Fuße, und man geht, als ob man in warmem Wasser sich befände. — So wunderschön ist das Schneegehen beim jetzigen Schnee. Wer kalte Füße hat, darf unbedenklich eine kurze Zeit gehen; ich garantire ihm dafür, daß sie warm werden. Uebertreiben darf man natürlich diese Dinge nicht, sonst kann das Hitzegefühl geradezu lästig werden.

Vor einigen Jahren sah ich einen Herrn, der hatte im Winter eine sehr beschwerliche Reise zu Fuß zu machen; an einzelnen Stellen mußte er bis an den Leib in den Schnee hinein und so mühsam sich fortbewegen. Es hat ihm dies ja nicht geschadet. „Aber vier Wochen nachher", so erzählte er, „sind mir die Beine bis herauf immer noch gewesen, als ob sie im Ofen steckten, ein unaussprechlich lästiges Hitzegefühl, das durchaus nicht verschwinden wollte." — So geht es auch, wenn man das Schneegehen zu lange ausdehnt, und das soll nicht sein.

Wie kommt es nun, daß man bei einer so kalten Sache wie beim Schnee ein so starkes Hitzegefühl bekommt?

Es ist unrichtig, wenn man sagt, der Schnee sei so kalt; der Schnee ist gar nicht so kalt, im Gegentheil, er ist der Träger einer gewissen Wärme. Wenn man erfrorene Leute draußen findet, was thut man? — Wenn man gar nichts anders hat, so gräbt man sie zunächst in den Schnee ein und sucht inzwischen Hilfe. Hat man Hilfe gefunden, so schafft man sie in einen kalten Raum und dort reibt man sie mit Schnee. — Warum? Weil im Schnee sehr viel Wärme liegt. Es ist nämlich im Schnee eine Menge Naturwärme

gebunden und aufgestapelt, viel mehr, als wir selbst denken, und darum entwickelt sie sich auch, wenn wir in entsprechender Weise den Schnee zu irgend welchen Anwendungen gebrauchen. Auf jeden Fall ist sicher, daß der Schnee eine viel bessere Anwendung ermöglicht als das Eis. Ich möchte die Grade so bezeichnen: Der erste Grad ist das kalte Wasser, der zweite Grad ist der Schnee, der dritte Grad ist der kalte Schnee und der vierte Grad ist das Eis. Das Wasser, zumal bei der Jetztzeit, ist viel kälter als der Schnee, und es wird manche Leute geben, die sich viel lieber in den Schnee legen und ein Schneebad nehmen, als ein Kaltwasserbad.

In Rußland, so erzählte man mir, machen die Leute die Dampfbäder; das sogen. russische Dampfbad ist ja bekannt. Zur Winterszeit nun gehen die Leute aus dem Dampfbad in den Schnee, wälzen sich in demselben und ziehen sich an. — Die Bauernkinder hocken am heißen Ofen, gehen dann hinaus in den Schnee und wieder zurück ins Zimmer. Das gibt abgehärtete Leute!

Ich will das nicht ohne weiteres Jedem rathen; ich will nur erzählen, in welch' hohem Rufe der Schnee beim einfachen Volke steht, und mit Recht, als ein Mittel zur Förderung der Gesundheit. Wenn man in einem Lande lebt, wo viel Schnee ist, soll man sich dieses Mittel natürlich auch so nahe wie möglich rücken, um daraus den besten Vortheil zu ziehen. — Das wäre nun der warme Schnee.

Etwas ganz anderes ist es um den kalten Schnee; das ist derjenige, der hauptsächlich dann entsteht, wenn frisch gefallener Schnee durch starken Frost bearbeitet wird. Wenn der Schnee knirscht, wie man es gewöhnt ist um die Weihnachtszeit, wenn man Schlitten fährt, und der Schnee unter dem Schlitten knirschend und kreischend sich auseinanderschiebt. Dieser Schnee taugt nicht viel für die Wasserkur, das ist ein Schnee, der ertödtet. Der erinnert mich lebhaft an den Eisbeutel, und wie ich diesen nicht mag, weil er eine kalte, starre Wand ist ohne Gnade und Barmherzigkeit, so auch nicht diesen durchgefrorenen Schnee. Dieser ist so kalt, daß man mit der ausstrahlenden Körperwärme nicht genügend einwirken kann, um diese scharfe Einwirkung der Kälte auf den Körper zu überwinden. Das ist ein Schnee, der immer schädlich wirkt, und nur Wenige, sehr Abgehärtete dürfen es versuchen, barfuß in demselben zu gehen.

Die vierte Stufe ist das Eis. — Das Eis, das weiß Jeder, entsteht bei ziemlich starkem Kältegrade in der Weise, daß das Wasser gerinnt, erstarrt und krystallisirt, sich zusammenfügt zu einer Schicht, die je nach dem Kältegrade stärker oder weniger stark ist, und die aus weiter nichts besteht, als aus geronnenem gefrorenem Wasser. Dieses Eis ist der Begriff der stärksten Kälte, und kein Mensch darf sich ungestraft längere Zeit auf dasselbe stellen. Und doch gibt es Naturvölker, die auch das können. — Als ich in Ungarn war, da erzählte mir der Herr, bei dem ich einen Tag auf seinem Landsitz wohnte, daß die ungarischen Weiber in der dortigen Umgebung im Winter auf die zugefrorenen Teiche

ihre Wäsche auswaschen gehen. Da sägen sie ein viereckiges Loch in die Eisdecke, stehen barfuß auf das Eis und arbeiten. Daneben haben sie ein Gefäß mit heißem Wasser, so heiß als man es leiden kann; von Zeit zu Zeit springen sie in dasselbe und fahren dann wieder munter fort bei der Arbeit. Und da sie dabei auch viel mitsammen schwatzen, so werden sie nicht müde und unterhalten sich vortrefflich. Es ist ja merkwürdig, wenn man bedenkt: die Füße in heißes Wasser tauchen und dann auf das Eis stellen! — Ich fragte: „Haben denn die Leute keine Vorrichtung, daß sie nicht festfrieren?" — Da erhielt ich zur Antwort: „Ja, Manche haben auch wohl ein Brettchen, auf welches sie stehen."

Da kann man sehen, wie weit man es bringt. Und das ist noch dazu ein Volk, das gar nicht nach vielem herschaut, nicht kräftig gebaut ist, sondern sogar ziemlich schwächlich. Im Sommer leben diese Leute sehr schlecht, weil sie keine Zeit haben zum Kochen, und auch im Winter haben sie außer dem Kukuruz sehr wenig Nahrungsmittel. Man sollte sagen, ein Volk, das verhältnißmäßig eine so mangelhafte Ernährung hat, hätte nicht die erforderliche Blutwärme, es hat sie aber doch. Denn es ist zum Glücke gezwungen zur Einfachheit, weil es die Dinge nicht kennt, mit denen sich die Stadtleute künstlich Blut und Säfte verderben.

Die Leute auf dem Lande wissen nicht, daß man so leben kann, sonst würden sie auch wohl ähnliche Thorheiten anfangen; sie haben die Sachen nicht, und darum müssen sie gesund bleiben. Da kann man sehen, wofür es gut ist, wenn man manchmal manches nicht hat. So ist es mir auch gegangen, daß ich manchmal froh war, manches nicht gehabt zu haben; ich habe es auch schon eingesehen, wofür es gut gewesen.

Aus dieser einfachen Beschreibung heraus ergibt sich für uns jetzt folgende Wahrheit: Der Schnee, so wie er da ist, ist für uns vortrefflich zu gebrauchen. — Wozu? — Erstens zum Schneelaufen.

Es gibt manche Leute, denen ich das Wassertreten verboten habe in der letzten Zeit, weil ich ihnen sagte: „Lassen Sie das Wassertreten bleiben, es entzieht Ihnen zu viel Wärme!" — Allen diesen rathe ich aber wohl, im Schnee zu gehen, weil ich dieses für mehr Wärme bildend halte. — In den letzten Tagen speziell war ja das Wasser draußen von einer derartig intensiven Kälte, daß die Leute Schmerzen dabei ausstanden, und so war auch der Wärmeverlust, der dadurch hervorgerufen wurde, ein recht bedeutender.

Mit dem Schnee ist dies ganz anders. Zunächst hat man nicht den ganzen Fuß beständig im Schnee; weiterhin wird auch durch die Bewegung des Laufens eine gewisse Reibung auf der Haut erzielt, und das ist nützlich.

Ferner ist der Schnee selbst, wie schon bemerkt, ein Stoff oder eine Naturerscheinung, worin sich schon Wärme gebunden findet. Es fangen also nach kurzer Zeit die Füße an, recht warm zu werden, und geht man nach einigen Minuten in das Zimmer, so hat man ein außerordentlich angenehmes, wohliges Gefühl. Die Füße soll man nach dem Schneegehen nicht abtrocknen, sondern

ruhig gehen lassen; in kürzester Zeit wird das wenige Wasser, das sich durch den Schnee angesetzt hat, verdunsten, und dann ist alles gut. Man wird finden, daß nach dem Schneegehen die Füße etwas gequollen erscheinen; aber die Haut wird glatt, stark geröthet und sehr warm. — Einmal am Tage im Schnee zu gehen, ist genügend für schwächere, blutarme Leute, die Starken und Kräftigen können das zu ihrem Vergnügen auch mehrmals thun.

Ich bin aber nicht dafür, daß man lange Spaziergänge im Schnee macht, aus dem schon angegebenen Grunde. Es wird sonst das Hitzegefühl zu stark, wird sogar lästig, und das soll man zu vermeiden trachten.

Der Schnee ist aber auch für andere Zwecke recht gut zu gebrauchen. Jener, der es zur Nachtzeit versuchen will, ein Bad im Schnee zu nehmen, kann dies thun, jedoch muß ich da zur größten Vorsicht rathen. Leute, die nicht sehr rasch und energisch sind, sollten derartige Wagestücke niemals unternehmen. Will es Jemand versuchen, so lege er sich in den Schnee, drehe sich rasch herum und kehre zurück ins warme Bett.

Man kann den Schnee auch gebrauchen, um in demselben Sitzbäder zu nehmen; das ist zumal bei gewissen Hämorrhoidalleiden sehr zu empfehlen. Und dazu sollte man diesen zergehenden Schnee nehmen, halb Schnee, halb Wasser. Es soll aber dann der Schnee nicht zusammengeschoben sein, sondern mit einer breiten Schaufel leicht oben weggefaßt und so in's Wasser versenkt. Wir bekommen dadurch eine sogenannte Schneewassermischung, die noch nicht ganz zergangen ist, die aber die Kälte des Wassers hat, zugleich mit der gebundenen Wärme, die sich im Schnee befindet. — Aus dem Grunde wirkt das Schneewassersitzbad viel besser und kräftiger als das gewöhnliche Sitzbad; es macht einem sogar den Eindruck, als sei das Schneewasser nicht ganz so kalt als das Wasser, das aus der Quelle kommt. Das frische Quellwasser schneidet auch thatsächlich viel schärfer ein und ist viel weniger weich als das Schneewasser. Das kommt daher, weil das Schneewasser destillirtes Wasser ist, das also durch den Dunstprozeß in die Luft stieg und dann zur Erde niederfiel. Das Quellwasser ist mit einer Menge Bestandtheile aus dem Innern der Erde vermischt, es ist sozusagen vollgesogen von allen möglichen wirksamen Salzen, hat so und so viele Härtegrade, hat Kalkgehalt, und darum ist ein solches Wasser bedeutend kälter für das Gefühl.

Weiterhin kann man den Schnee sehr gut verwenden zu Abreibungen. Leute, die rheumatisch veranlagt sind, würde ich mit Schnee abreiben lassen, und zwar in folgender Weise: Ich will annehmen, es hat Einer Schmerzen im Rücken, rheumatischer Natur. Da nehme ich wiederum weichen Schnee, eine Hand voll, und reibe damit den Rücken hinunter und hinauf, bis sich unter meiner Hand der Schneeberg verflüssigt. Das wirkt ausgezeichnet, weil eben die Eigenthümlichkeit des Schnee's es ist, viel rascher und stärker Wärme zu erzeugen als das gewöhnliche Wasser. So wird der Betreffende sich nach einer Schneeeinreibung bedeutend wohler fühlen und wird bedeutend mehr Erleichterung verspüren als nach

einer Wassereinreibung, die ich sonst sehr viel und mit Recht empfohlen habe.

Dann kann man Schneebäder machen, wie es zur Zeit ein Wasserkünstler gethan um die Mitte des achtzehnten Jahrhunderts. Das war Pater Benardo, ein Kapuziner, der erst Mediziner war, und später das härene Ordensgewand des hl. Franziskus genommen hatte. Der kam darauf, die Menschen im Schnee zu kuriren. Er lebte im Süden Italiens, und so war dort der Schnee ein kostbares Ding. Aber von den hohen Bergen holten ihn die Leute ganz gerne, und kopfschüttelnd sahen sie dem Treiben des wundersamen Wasserdoktors zu.

Der nahm ein großes Betttuch. In dasselbe legte er den Patienten hinein, bedeckte ihn über und über mit Schnee, und so wurde er vielleicht 20 bis 30 Minuten geschüttelt. — Täglich zwei solche Schneebäder, dazu reichliches Wassertri ken, und als Nahrung ein Eidotter am Tage und etwas Milch, das waren seine Verordnungen, und die Geschichte behauptet, er habe damit gar Manche kurirt, denen man sonst nicht mehr habe helfen können.

Ich will dem nicht widersprechen und wünsche dem Pater Bernardo — Gott habe ihn selig — alles Gute zu seiner Kur. Ich finde es aber doch ein bischen stark. — Es erzählt ja weiterhin die Geschichte, hauptsächlich hätten sich jene Leute von ihm kuriren lassen, die durch die Jugendsünden sich diese Krankheiten zugezogen hatten, und denen mag es ja nützlich gewesen sein, wenn sie so an die Vergänglichkeit alles Irdischen erinnert wurden. Diese Art von Schneebädern möchte ich nicht gerade empfehlen; solche Dinge soll man sich aber ja niemals von selbst verordnen, sonst könnte man großes Unheil anrichten. Ich erwähne dies nur der Vollständigkeit halber.

Was nun den kalten Schnee angeht, den durchfrorenen, so soll man ihn behandeln gerade wie Eis. In solchem S hnee soll man nicht ba fuß gehen, jedenfalls nicht lange, sondern nur einige Schritte; ebensowenig soll man barfuß gehen auf dem Eise.

Ich habe das Geschichtchen erzählt von den ungarischen Wäscherinnen. Aber diese Leute haben ihre eigenen Gewohnheiten und wissen sich darauf einzurichten, während der Kulturmensch für solche Dinge absolut kein Gefühl hat. Da wissen die Leute z. B. ganz genau, ob in dem Musikstück eine falsche Note ist; ob es aber Zeit ist, mit dem Schneegehen aufzuhören, davon haben sie keine Ahnung. Das kommt eben daher, weil die Kulturmenschen solche Sachen, zumal auch die Wasserkur, mit einer gewissen Bravour machen wollen. Sie glauben: Wenn ich das machen kann, dann werde ich gesund. — Nein, dann wirst Du nicht gesund! Wenn Du das Nothwendige richtig machst, dann wirst Du gesund. Nicht die Menge der Anwendungen, nicht die Menge der Gießkannen voll Wasser bringt die Heilung, sondern die richtige Art und Weise der Anwendungen, im gegebenen Moment die entsprechende Anwendung, das ist's was Segen bringt.

Und darum habe ich mich immer so dagegen gesträubt, daß die Leute sich selbst ihre Anwendungen verordnen, das sollen und

dürfen sie nicht thun. Warum? — Meinetwegen? — Mir kann es ja gleich sein. Euretwegen ist es; ein jeder Einzelne macht ja eine Kur für sich und nicht für mich.

Jeder einzelne Organismus muß aber auch verstanden sein, dann kann man ihm erst Verordnungen geben. Und das ist der Grund, warum die Anwendungen immer nur für eine gewisse Anzahl von Tagen gegeben werden, damit man die Veränderungen beobachten kann, die während der Zeit im Organismus stattfinden.

Also Vorsicht, zumal zur Winterszeit! Den Schnee wie jedes andere irdische Gut weise benützen, ohne alle Uebertreibung. Aber auch keine hysterische Aengstlichkeit! — So manche glauben, ihre Füßchen seien viel zu zart, um in den gewöhnlichen Schnee gestellt zu werden; das ist auch ein Märchen und zwar ein recht thörichtes. Im Gegentheil, es soll ein Jeder etwas in dem Schnee gehen dürfen, das will ich gerne erlauben; er soll es nur nicht zu stark machen, und nachher gleich wieder das warme Zimmer aufsuchen. Dann wird er von dem Schnee auch den rechten Nutzen haben: er wird seine Gesundheit dadurch fördern!

Der Schnupfen.

Der Schnupfen ist eine Erkrankung, die eigentlich auch einmal einen vollständigen Vortrag verdient.

Es ist bekannt, daß der Schnupfen eine der störendsten Erkrankungen des gewöhnlichen Lebens darstellt, und daß man dennoch von dem Schnupfen sich eigentlich nicht viel vorstellt. Dem gegenüber möchte ich ausdrücklich feststellen, daß der Schnupfen hin und wieder eine sehr ernste Erkrankung ist, daß man jedenfalls einen jeden Schnupfen gehörig pflegen soll, und dafür sorgen, daß derselbe im menschlichen Körper keine größeren Dimensionen annimmt.

Um die Erkrankung selbst zu verstehen, brauchen wir uns nur ganz kurz zu vergegenwärtigen, wie die Nase gebaut ist. Die Nase wird durch die Nasenscheidewand in zwei Höhlen eingetheilt, und in jeder dieser Nasenhöhlen hat man drei Nasenmuscheln. Diese Nasenmuscheln, wie überhaupt das Innere der Nase, sind mit einer ganz zarten Schleimhaut bedeckt. Der Unterschied zwischen Haut und Schleimhaut ist natürlich bekannt. Die Haut oder Oberhaut deckt den Körper zu, und ist hauptsächlich dazu da, um den Wärmeverlust nach Möglichkeit zu verhindern, eine schützende Decke bei Verletzungen u. s. w. zu geben, und im Ganzen und Großen dem Körper eine gewisse Form zu erhalten. Die Schleimhaut hingegen hat ganz andere Zwecke. Sie ist, davon kann sich Jeder sofort überzeugen, stets feucht; wenn die Schleimhaut nicht feucht ist, ist sie krank. Wenn man die Zunge herausstreckt und sie ist trocken und rissig, so weiß man, daß die Zunge krank ist, oder auf einen krankhaften Prozeß im Innern des Körpers deutet. Wenn einmal bei Krankheitszuständen, bei Fiebern u. s. w. die Schleimhaut des Mundes ungebührlich trocken wird, so hat man ein derartig unangenehmes Gefühl, daß man glaubt, man könne den Mund zum Kauen oder Sprechen überhaupt gar nicht mehr bewegen; der Mund kommt einem vor, als sei er von Holz und vollständig unbeweglich. Das kommt davon, daß die Schleimhaut eine ihrer wichtigsten Fähigkeiten verloren hat, daß sie nicht mehr feucht ist.

Wenn sie nun zu feucht ist, so wird selbstverständlich die Schleimhaut beständig laufen, es wird beständig Flüssigkeit und zuviel Flüssigkeit auf derselben sich bilden, und so wird auch dieses störend wirken. Der Schnupfen ist nun weiter nichts als eine übermäßige Feuchtigkeitsproduktion auf der Schleimhaut der Nase. Da die Nasenschleimhaut bis in entfernte Höhlen hinein sich verzweigt, so kann man sich ungefähr denken, wie groß die Oberfläche ist, die sie bedeckt; es wird darum auch die Flüssigkeitsmenge, die von dieser Oberfläche abgesondert wird, eine unverhältnißmäßig

große sein können. Daher kommt es denn, daß manchmal bei einem echten Schnupfen die Nase läuft wie ein Brünnlein, Tropfen um Tropfen entweder in's Taschentuch oder bei den Praktischen einfach auf den Boden, weil man nicht so viele Taschentücher schmutzig machen will.

So ist der Schnupfen eine Erkrankung, die äußerst lästig werden kann: erstens wegen dem immerfort laufenden Quell', und zweitens auch wegen der Begleiterscheinungen, die manchmal recht unangenehm sein können.

Eine der wichtigsten Begleiterscheinungen beim Schnupfen ist von jenem Bauern ganz richtig charakterisirt worden, welcher sagte: „Es ist mir so dumm im Kopfe." — Dieses Gefühl der Dummheit ist allerdings vollständig richtig und bei jedem echten Schnupfen auch vorhanden; dieses ist ganz leicht anatomisch zu erklären. Die Nasenhöhle setzt sich nach oben fort in die Stirnhöhle, und so auch die Erkrankung der Schleimhaut, und eben dieses schmerzhafte Gefühl in den Stirnhöhlen ist das, was manche Menschen mit dem Gefühl der Dummheit zu bezeichnen pflegen.

Es geht dieser Nasenhöhlenkatarrh weiterhin zur Rachenhöhle, durch die eustachische Röhre zu den Ohren und somit kann auch der Gehörsinn darunter leiden; nach dem Rachen und den Luftröhren, das ist eigentlich der gewöhnlichste Weg, den der Schnupfen nimmt. Es ist bekannt, daß tausend Mitteln eine gewisse Heilkraft gegen Schnupfen zugeschrieben worden ist. Schnupfpulver hat man erfunden, Sympathiemittel hat man angewendet, man hat das Trinken starker geistiger Getränke angerathen, Schwitzen soll gut sein, alle möglichen und unmöglichen Mittel hat man in Gebrauch gezogen, erreicht hat man eigentlich recht wenig.

Wenn man nun den Schnupfen öfters hat, und wenn man viele Leute sieht, die daran leiden, so muß man schließlich doch eine bestimmte Therapie ausfindig machen, die nützlich ist; die beste ist folgende:

Beginnt zunächst das Frostgefühl im Körper, so hilft gar nichts so gut als die Oberkörperwaschung; ein-, zwei-, auch dreimal am Tage gemacht, ist das beste Mittel, dieses unangenehmen Kältegefühles Herr zu werden. Ein Jeder sträubt sich aber gegen diese Oberkörperwaschung solange er kann, denn aus Erfahrung kann ich ebenfalls wiederum mittheilen, daß nichts der Oberhaut so unangenehm ist, als in diesem gereizten Zustande eine Oberkörperwaschung über sich ergehen lassen zu müssen. Das Wasser übt einen so bedeutenden Kältereiz aus, daß man geradezu erschrickt und am liebsten gleich wieder aufhören möchte. Das soll man aber nicht thun, sondern ruhig fortsetzen. Ist die Waschung gemacht, so fühlt man nach kürzester Zeit ein äußerst behagliches Gefühl wohliger Wärme; nie empfindet man dasselbe in dem Maaße, wie gerade bei einer Oberkörperwaschung, die an einem solch' frostigen Körper gemacht wird. Man gebrauche zu derselben aber nicht zuviel Wasser, sondern ziemlich wenig, und reibe fest mit dem Tuche über die Haut hin; so hat man die beste Wirkung zu erwarten.

Und was erreichen wir weiterhin damit? — Zunächst verlieren wir dies unangenehme Gefühl, und an zweiter Stelle macht sich sofort eine gewisse Erleichterung in der Nasenhöhle bemerkbar. Diese Erleichterung ist fast augenblicklich vorhanden; nach einigen Minuten ist sie deutlich fühlbar, und sie hält jedenfalls eine halbe bis eine Stunde an, länger meist nicht.

Soll man nun nach einer Stunde die Waschung wiederholen? — Das würde ich für zuviel halten; ich kann also diesen Rath nicht geben. Die Oberkörperwaschung soll höchstens alle zwei Stunden gemacht werden; nach drei und vier Stunden darf man sie aber auch bei ganz schwachen Individuen unbedenklich wiederholen. Sonstige Anwendungen sind beim Schnupfen wenig zu gebrauchen, Güsse niemals. Güsse beim Schnupfen muß ich als etwas durchaus Verfehltes bezeichnen, weil die Güsse eine zu starke Anwendung sind, der Körper bei diesem gereizten Zustande der Hautnerven die Einwirkung eines Gusses zu unangenehm empfindet und ihm dadurch vielleicht auch Schaden zugefügt werden kann.

Noch ein Mittel kann ich beim Schnupfen sehr empfehlen, es ist das Halbbad; aber nur in dem Falle, wo es auch wirklich gut genommen werden kann, wenn man die Badewanne entweder im Schlafzimmer hat oder nahe dabei. Man steht rasch aus dem warmen Bette auf, geht zum Bad, und kehrt allsogleich wieder zurück. Ist dies in einer bis höchstens 1½ Minute geschehen, so kann ich zum Halbbad rathen, im anderen Falle nicht. Warum nicht?

Ich habe vorher bereits bemerkt, daß beim Schnupfen eine überaus große Reizbarkeit der Hautnerven besteht; ein Moment reicht aus, um die Erkrankung schlimmer werden zu lassen. So manche Leute, bei denen der Tag nicht 24, sondern 36 Stunden zu haben scheint, die immer viele Zeit haben, können sich niemals einen Schnupfen mit Halbbädern kuriren, sondern nur jene, die rasch und flink sind. Das Nachtgewand behält man an, steigt rasch aus dem Bett, beim Einsteigen in's Bad hebt man das Gewand in die Höhe und kehrt sofort wieder in's Bett zurück. Es ist durchaus nothwendig, das merke man sich ein- für allemal, daß ja keine übermäßige Entblößung der oberen Körpertheile stattfindet; das ist so wichtig, daß ich wiederholt darauf aufmerksam machen muß. Aus dem Grunde sind auch Güsse, Vollbäder und all' diese Anwendungen nicht zuträglich; beim echten Schnupfen und der beginnenden Luftröhrenentzündung paßt ausschließlich die Oberkörperwaschung oder das in der bereits erwähnten Weise ausgeführte Halbbad.

Zum innerlichen Gebrauche kann man ebenfalls für den Schnupfen recht gut etwas nehmen. Das ist ein Thee, der sich überall findet, den der Herrgott unverfälscht in jedem, auch dem kleinsten Haushalte spendet; es ist das frische Wasser. Je frischer das Wasser ist, desto besser wirkt es auch. Nur muß man, wenn man bei Schnupfen Wasser trinkt, wissen, daß hier wenig zu wenig ist, da muß man schon mehr trinken.

Es gibt beim Schnupfen ein Stadium, wo man glaubt, daß an der hinteren Rachenwand ein Körper festsitze, der nicht hinauf und nicht hinunter geht. Es ist dies der sogenannte hintere Nasenkatarrh, ein Leiden, das natürlich in keiner Weise gefährlich ist, aber doch sehr unbequem; ein solcher Zustand verhindert den Gebrauch der Sprache und auch der Nase in den meisten Fällen vollständig. Da muß man durch das permanente Kaltwasserbad einzuwirken suchen, und das erreicht man am Besten durch Wassertrinken. Ich habe dies zufällig entdeckt, weil ich auch nach einem Mittel suchte, um dieses lästigen Zustandes los zu werden. Da ich keines fand und alle möglichen Dinge, auch die Dämpfe, versucht hatte, kam ich auf das Wassertrinken, und das hat geholfen. Man trinke also an solchen Tagen viel frisches Wasser, aber es muß schon sehr frisch sein, sonst wirkt es nicht. Es künstlich zu kühlen, würde ich nicht rathen; Brunnenfrische reicht vollständig aus.

Was geschieht nun, wenn ich frisches Wasser trinke? — Es treten beständig Schluckbewegungen ein, und diese werden mittels des kalten Wassers erfrischend für die Schleimhaut gestaltet. Diese Schluckbewegungen befördern den Auswurf hinab, es wird durch dieselben nicht nur der Mund und Rachen gereinigt, sondern auch die angrenzenden Parthieen im Nasenrachenraum. So kann man auf die einfachste und natürlichste Weise beim Schnupfen durch das Trinken von kaltem Wasser seinem Körper große Erleichterung verschaffen.

Vor allen warmen Anwendungen muß man beim Schnupfen durchaus warnen; nichts ist so schädlich, als denselben durch warme Anwendungen kuriren zu wollen. Da ist noch gescheidter, man thut gar nichts, und läßt ruhig laufen was läuft, das ist in manchen Fällen ja vielleicht ganz gut. Im Volksmunde sagt man: „Drei Tag' kommt er, drei Tag' steht er, drei Tag' geht er." Macht nach Johann Adam Riese für jeden Schnupfen neun Tage.

Wer nun öfters einen Schnupfen bekommt, der hat sovielmal neun Tage zu rechnen. Das wäre mir zuviel, und darum würde ich schon lieber irgend ein Mittel anwenden, auch noch aus einem anderen Grunde. Wenn diese Krankheit sich öfters einstellt, so tritt nach und nach eine gewisse Schwäche auf, und was das Schlimmste dabei ist, sie begnügt sich nicht mehr mit den offiziellen neun Tagen, sondern wird chronisch. Und der sogenannte feste Schnupfen, der manchmal Wochen und Wochen sitzen bleibt, ist allerdings ein Zustand, der im höchstem Grade unbequem für den Betreffenden werden kann. Aus dem Grunde ist es also nothwendig, beim Schnupfen geradesolche Vorkehrungen zu treffen, wie bei jeder anderen Erkrankung auch.

Beim chronischen Schnupfen verhält sich allerdings die Therapie etwas anders, da muß man stärker eingreifen. Und da ja auch das Fieber nicht mehr vorhanden ist, sondern nur die Schleimhaut erkrankt, kann man beim chronischen Schnupfen schon mit Wickeln, Shawls, unter Umständen sogar mit Dämpfen nachhelfen. Ich würde z. B. den ersten Tag einen Shawl geben, den

zweiten vielleicht ein Halbbad, den dritten eine oder mehrere Ganzwaschungen, und den vierten ein Heublumenhemd. Um stark und kräftig auf den betreffenden Organismus einzuwirken, würde ich dies jedenfalls für durchaus erforderlich halten.

Will man mit Dämpfen einen Versuch machen, wie dies bei chronischem Schnupfen ja thatsächlich manchmal von Nutzen ist, so rathe ich zu folgender Methode: Man nimmt ein hohes Standgefäß und gibt kochendes Wasser hinein. Hierauf reißt man von einer dreieckigen Düte die Spitze ab, stülpt die Düte über das Gefäß, und aus dem künstlich hergestellten Kamine strömen die Dämpfe in die Höhe. Jetzt hält man die Nase darüber, und so hat man einen Nasendampf in der einfachsten Form. Will man etwas Zusatz, so nimmt man Fenchel-, Zinnkraut- oder Heublumenthee. Diesen Nasendampf kann man mehrmals am Tage machen. Nur möchte ich darauf hinweisen, daß es nothwendig ist, stets eine sehr sorgfältige kalte Behandlung hinzuzufügen; diese besteht am Besten darin, daß man Halbbäder und Ganzwaschungen abwechselnd nimmt.

Lebensgewohnheiten.

Wir könnten uns einmal unterhalten über das Thema „Lebensgewohnheiten“. Es ist ja bekannt und das wird Jeder zugeben, daß man eigentlich mehr oder minder ein Sklave seiner Gewohnheiten ist. Ein Sklave seiner Gewohnheiten zu sein ist aber erstens nicht menschenwürdig und zweitens nicht gesund; und aus dem Grunde soll man sich gelegentlich darüber Rechenschaft geben, was berechtigte Gewohnheiten sind und was unberechtigte, und sich bemühen, sein Leben so einzurichten, daß es mit den ewigen Gesetzen der Natur übereinstimmt und nicht naturwidrig wird. Denn wenn manche Leute krank sind, so sind dreiviertel aller Kranken selber daran schuld. Die Meisten haben auch Verstand genug, das einzusehen, einige Wenige geben es sogar zu, und das sind noch die Bevorzugtesten.

Wenn wir nun hineingreifen in unser eigenes Ich und einmal eine gesundheitliche Gewissenserforschung halten, so finden wir, daß wir gar manche Thorheiten begehen; nehmen wir nur die landläufigsten Thorheiten heraus!

In den Städten leben die Leute in der Weise, daß sie ihre Wohnung, die natürlicher Weise dem Stande entsprechend sein muß, so einrichten, daß sie die schlechtesten Zimmer zu den am meisten bewohnten einrichten. Anstatt, daß man das beste Zimmer der Wohnung zum Schlafzimmer aussucht, wird bei der sogenannten offiziellen Stadtwohnung das hintere Zimmer als Schlafzimmer genommen, weil man die vordern Räume für die Repräsentation erforderlich findet. Man macht die sogenannte gute Stube vornehinein in das dreifenstrige Zimmer, damit alle Leute sehen, was man für schöne Sachen hat. Das Schlafzimmer aber hat nur ein Fenster, denn es braucht die Frau Nachbarin ja nicht zu wissen, wie es darin aussieht. Das ist eine unheimliche und ungesunde Gepflogenheit, die man gar nicht scharf genug tadeln kann. Wenn in einem Hause das oder die Schlafzimmer nicht die besten Zimmer sind, dann hat der Hausvater sehr wenig Verstand und die Hausmutter noch weniger. Die Eitelkeit muß immer zurückstehen, wenn sich's um die Gesundheit handelt; das wissen die Frauen vom Schnürleib und die Männer von ihren Modethorheiten.

Man kann nicht in einem Zimmer gut schlafen, das schlecht gelüftet ist oder das vielleicht hinten hinaus liegt, wo die Abfälle aufbewahrt werden und gewisse Orte ihre Ausdünstung haben; und darum ist die deutsche Gewohnheit, die kleineren, minderen Zimmer zu Schlafzimmern zu machen, eine verwerfliche und im

höchsten Grade gesundheitsgefährliche. Das ist die erste Gewohnheit, die ich tadeln möchte am Stadtleben.

Man steht in der Stadt bekanntlich nicht so früh auf, weil man nicht weiß, was man mit der Zeit anfangen soll. Was sie Abends damit anfangen sollen, wissen sie meist ganz gut; da sitzen sie in den Wirthshäusern, Theatern, oder sonstigen ungesunden Lokalitäten, und bleiben sitzen bis 10, 11 und 12 Uhr, und wenn man nach München kommt, findet man sonderbarer Weise zwischen 11 und 12 Uhr manchmal das regste Leben auf den Straßen. Das sind bedauernswerthe Zustände, an denen ich selbstverständlich nichts ändern kann. Diese Leute wissen gar nicht, was es heißt, gesund zu sein, und wenn sie es wissen, dann kennen sie nicht die Summe von Freveln, die sie gegen ihre Gesundheit aufstapeln.

Der Jugend könnte man vielleicht solches einige Zeit nachsehen. Aber davon kann sich jeder überzeugen, daß es nicht immer junge Leute sind, sondern manchmal solche, die bei Zeiten in's Bett gehörten. Morgens steht man auf, wenn wir schon anfangen, uns auf's Mittagessen zu freuen. Entweder sind wir verrückt oder diese. Das späte Aufstehen hat vielerlei Nachtheile. Für junge Leute hat es Nachtheile, deren ich hier keine Erwähnung thun will, und für ältere hat es den Nachtheil, daß sie den ganzen Tag eigentlich verschlafen. „Morgenstund hat Gold im Mund" heißt das alte deutsche Sprichwort; und wer Morgens so lange schlafen muß, hat die beste Zeit, die Vormitternacht, selbstverständlich versäumt; also muß er dies Morgens nachzuholen suchen. Wie ein Kranker kommt er mir vor, der in der Vormitternacht vom Fieber hin und her geworfen wird und in den Morgenstunden noch einige Ruhe sucht. Das ist dann natürlich eine Ruhe, die nicht viel taugt, weil sie eine unnatürliche Ruhe ist und zur verkehrten Zeit genommen wird.

Es ist auf die Dauer nicht möglich, den Körper so einzurichten, daß wir die Schöpfung auf den Kopf stellen, den Tag zur Nacht und die Nacht zum Tage machen. Jene Gewerbe, die genöthigt sind, zum Theil die Nacht zum Tage zu machen, wie die Bäcker, gehören zu den ungesundesten, die wir haben, und die Sanitätspolizei hat sich veranlaßt gesehen, die schärfsten Maßnahmen dafür zu treffen. Und wenn Sie sich die Bäcker ansehen, so finden Sie meist bleiche Leute mit eingebogenen Knieen und ziemlich matter Körperhaltung; das ist die Folge einer solchen Nachtarbeit.

Und so geht es auch anderen Leuten, denjenigen, die ihre Nacht mit allerhand Thorheiten zubringen; diese werden geradeso. Das gibt dann die Greise mit braunen Haaren, wo kein guter Tropfen Blutes mehr da ist, überhaupt keine Kraft und kein Saft; das sind Leute, die an Allem Eckel haben, weil sie Alles durchgemacht, denen man nichts Neues mehr bieten kann, und die besser von der Bildfläche verschwänden.

Man soll seine Zeit so eintheilen, wie man es thatsächlich bedarf. Ich finde, in den Städten sollten die Leute geradeso bei

Zeiten anfstehen, wie auf dem Lande, dann würden sie wahrscheinlich finden, daß thatsächlich Morgenstunde Gold im Munde hat. Das braucht nicht immer tropfbar flüssiges Gold zu sein. Es gibt auch ideale Güter, und ein Mensch, der gar kein Ideal hat, ist das reine lebendige Portemonnaie; diese traurigen Menschen können einem nur leid thun, denn sie sind nur Maschinen, die nichts thun als Geld einschieben und einiges wieder ausgeben. Das nenne ich aber nicht leben; leben heißt, ein Ideal haben, dem man nachstrebt, und das man mit Aufwand seiner ganzen Körper- und Geisteskraft zu erstreben und zu erreichen sucht. Wer das wirklich will, der muß auf diese blödsinnigen Vergnügen, wie sie die großen Städte bieten, verzichten können; und wenn er das nicht kann, dann kann er auch meiner Auffassung nach nicht so leben, wie er es sollte.

Man braucht deßwegen in seinem Leben nicht Idealist zu sein und in krankhafter Art und Weise Unmöglichkeiten nachstreben, das ist wieder etwas ganz anderes. Ich verstehe unter leben einen gesunden, realistischen Idealismus, und das läßt sich durchaus ausführen, wenn man nur guten Willen hat. Den muß man aber gar lange haben, nicht nur fünf Minuten oder sechs Wochen. Wenn man das Leben so anschaut und in dieser Weise sich dasselbe zurecht legt, so wird man sich auf jedem Aste — möchte ich sagen — glücklich fühlen; dazu braucht es gar nicht viel.

Die Gewohnheiten sind unsere Sklaven, sollten es wenigstens sein; sehr häufig sind aber die Menschen die Sklaven ihrer Gewohnheiten. Ich habe manchen Leuten gesagt: „Richten Sie doch Ihr Leben so ein, daß Sie Morgens bei Zeiten aufstehen und dann einen Spaziergang hinaus machen, dann gehen Sie erfrischt und mit frohem Muthe an Ihr Tagewerk." — „Ja, wenn ich hinaus will in der Stadt, muß ich mich anziehen und so weit laufen, da lasse ich es lieber gleich ganz weg." — So antworten dann diese Leimsieder, wie man sie nennt, die gar keinen Funken Energie in sich haben. Sie lassen lieber die Gesundheit rosten, hocken sich in ihr Bureau oder in ihre Kanzlei hinein und lassen so einen Tag um den andern dahingehen, ohne Unterbrechung, ohne Erfrischung, ohne Alles. Bloß mit dem Klatsch des Nachbars, mit den neuesten Skandälchen füttern sie ihre Phantasie, sonst haben sie gar keinen Nutzen.

Daß es auch Wachteln gibt, die im Frühjahr anfangen zu schlagen, daß das Korn erst grün ist, daß die Kartoffeln auch blühen, das wissen viele Menschen nicht, haben es auch nicht nothwendig; die Kartoffeln gibt es ja beim Gemüsehändler, das Mehl beim Müller, und das ist genug. Man sollte es nicht für möglich halten, und doch gibt es Kinder, die gar nicht wissen, was eine Kartoffel ist, die sie bloß essen können. Daß ein Unterschied ist zwischen Hafer und Gerste, das wissen die Erwachsenen nicht einmal; sie wissen bloß, daß man aus der Gerste das Bier macht und daß den Hafer die Pferde fressen. Das ist der Fluch, der auf diesen krampfartig zusammengepreßten Gebilden ruht, die wir die Großstädte nennen.

Freilich, die Intelligenzen gipfeln sich auch dort. Es gibt auch eine Gelehrtenrepublik, alle möglichen sonstigen Einrichtungen, alle Bequemlichkeiten, es gibt auch Wohlthätigkeitsanstalten.

Aber das macht ja eben den freien Mann aus, daß er diese Dinge entbehren kann, daß er nach Möglichkeit eine eigene selbständige Natur darstellt. Die Erziehung, die wir unserer Jugend geben sollen, ist doch hauptsächlich darauf zu richten, daß jedes Kind, ob Knabe oder Mädchen, später im Stande ist, im Falle der Noth selbst und ohne fremde Hilfe sein Brot zu verdienen. Und in dem Hause, wo diese Prinzipien nicht die vorwiegenden sind, herrscht eine falsche Erziehung.

Das ist eben der Grund, warum man suchen soll, nach Möglichkeit seine Kinder in denjenigen Lebenssphären zu lassen, in die sie gehören. Bin ich ein Handwerker, so bin ich ein ehrsamer Bürger wie jeder Regierungsrath. Meine Töchter sollen dann aber nicht nachgeäffte Regierungsrathstöchter sein, sondern Handwerkerstöchter, und das sollen sie auch bleiben. Wenn ich Doktor bin, so stelle ich meine Knaben in den Stand hinein, der dem meinigen ungefähr gleich kommt; ein Jeder bleibe in dem Teiche, in den er gesetzt worden ist. Hat einmal ein Kind ganz besondere Eigenschaften, ganz hervorragende Anlagen, so wird sich ein solches Talent schon von selbst Bahn brechen, da brauchen wir nichts dazu zu thun.

Wie lehrreich ist da nicht das Beispiel unseres verstorbenen Kneipp! Unser seliger Herr war in Verhältnissen, wo es ihm wahrlich nicht in der Wiege mitgesungen wurde, daß er einst die Welt bewegen sollte. Aber sein Vater, Xaver Kneipp, hat vollständig recht gehandelt, daß er seinen Sohn zurückhielt; und wenn sich Seb. Kneipp vermöge seiner außerordentlichen Talente selbst die Bahn gebrochen hat, so war dies der richtige Weg. Daß er so außerordentlich große Schwierigkeiten zu durchkämpfen hatte, war vielleicht nur, um seinen Charakter mehr und mehr in sich zu festigen, damit er auch später halten könne. Darum sollen wir unser Leben so einrichten, daß wir in jeder Beziehung, wie das deutsche Sprichwort so schön sagt, mit dem Ende zusammen kommen können.

So auch unsere Lebensgewohnheiten. Und wenn die Leute, die hier sind, wenigstens die eine Lehre mit nach Hause nehmen wollten, daß man seinem Leben einen festen Plan geben muß, jeden Tag eine feste Ordnung, dann wäre es schon genug. Diese Tagesordnung ist nothwendig in geistiger Beziehung. Doch das berühre ich hier nicht, das geht mich nichts an; ich kümmere mich bloß um den physischen Menschen. Deiner Gesundheit wegen hast Du nothwendig, Deinem Leben eine feste Ordnung zu geben und Deinem Tage eine bestimmte Eintheilung. Daß man Morgens aufsteht und sich Abends zu Bette legt, das weiß Jeder; aber in der Zwischenzeit wird so viele Zeit verloren, daß man daraus Jahrhunderte schmieden könnte.

So soll man suchen, seinem Leben mehr Gestaltung zu geben, welche in die Verhältnisse hineinpaßt. Nehmen wir den gewöhn=

lichen Bürgersmann! Der soll bei Zeiten aufstehen, denn wenn er seine Dienstboten selbst weckt, wird er mancherlei Erfahrungen machen, wie im Hause Vieles gespart werden kann. Selbstverständlich spielt auch die Gesundheit dabei eine große Rolle. Ein gesunder Mensch, der spät aufsteht, verschwendet eine ganze Menge von wirklicher Jugendkraft, indem er, statt seine Kraft in lebendige Arbeit umzusetzen, sie in Faulheit und Trägheit umsetzt. Schon die heilige Schrift sagt: „Wie die Thüre in der Angel, so dreht sich der Faule im Bett.“ Gesunde Leute, die sich das Langschlafen angewöhnen, sind ja ein Greuel.

Morgens soll der Mensch ein ordentliches Frühstück nehmen. Man soll sich nicht angewöhnen, ohne Frühstück zu bleiben, das fördert die Gesundheit nicht, sondern es schadet derselben. Es braucht dies nicht eine großartige Mahlzeit zu sein; eine Tasse Milch, eine Tasse Malzkaffee, oder ein dem russischen Thee sehr ähnliches Getränk aus Erdbeerblättern, Thymian und Waldmeister, bilden ein ganz vorzügliches Frühstück. Dazu Brot, vielleicht auch Buttersemmel oder Früchte; mehr Zuthaten sind für kranke Leute oder für Ausnahmefälle. Wenn man auf Reisen ist oder besondere Anstrengungen hat, können diese Zuthaten genommen werden; sonst ist es unnöthig, und man soll den Magen nicht überladen.

Zu Mittag gehört die Hauptmahlzeit. Es ist eine medizinische Irrlehre und durchaus falsch, wenn die Menschen, einem sogenannten vornehmen, modernen Tone folgend, die Hauptmahlzeit auf den Abend verlegen. Mittags 12 oder 1 Uhr soll der Mensch eine große Mahlzeit zu sich nehmen. Warum? Zunächst ist der ganze Vormittag da gewesen, so daß der Magen jetzt vollständig leer ist; also ist auch Appetit vorhanden, und wenn man Appetit hat, soll man essen. In der Mitte des Tages soll man die Hauptmahlzeit halten, damit die Verdauung bis zum Abend vollständig vorüber sein kann, denn diese Verdauung nimmt die sämmtlichen Säfte des Magens, der Leber und der Gedärme voll und ganz in Anspruch.

Es soll diese Mahlzeit bestehen aus einem Teller dicker Suppe, einem Stück Fleisch, etwas Gemüse, Kartoffel oder Compott, und fertig. Da komme ich auf etwas. An den besseren Tafeln ist es Sitte, daß es wenigstens zwei Fleischspeisen gibt, das halte ich für durchaus unnöthig. An einem einfachen Bürgerstisch, und auch an einem vornehmeren vernünftigen Tisch sollte es bloß eine Fleischspeise geben, oder es sollte wenigstens bloß eine gegessen werden.

Es hat sich ein medizinischer Forscher mit der Frage beschäftigt, ob das Essen verschiedener Fleischsorten bei einer Mahlzeit vortheilhaft sei oder nicht — ein Franzose war's, und der hat herausgebracht, daß dadurch eine starke Neigung zur sogenannten Gicht in den Körper hineingebracht werde, und daß eben darum manche Völker so an Gicht leiden: erstens, weil sie zuviel Fleisch essen, und zweitens zu vielerlei. Und wenn wir Beispiele dafür suchen, so brauchen wir nur England anzusehen, hier ist die Gicht fast in jedem Hause eingekehrt. Die englische Lebensweise ist aber auch

sehr falsch, weil man dort zu viel Fleisch ißt und zu vielerlei. Darum soll man, wenn man seine Gesundheit gerne hat, mit Strenge auf einfachen und guten Tisch halten.

Es gibt viele Leute, — nun kommen die Männer wieder daran, — welche glauben, man müsse doch auch einen Frühschoppen trinken; es ist dies eine Einrichtung, die eigentlich das Verderblichste darstellt, was man sich denken kann. Nüchtern mehrere Glas Bier trinken, oder Wein, oder gar Liqueur, und dazu pikante Sachen essen, heißt grundsätzlich und systematisch die Verdauung ruiniren. Ich will durchaus nicht sagen, daß gelegentlich ein Glas Bier zum Frühstück einem Gesunden schädlich sei, aber das regelmäßige Frühschoppentrinken, wie man es in den Städten einzuführen sucht, ist das Verderblichste, was ich kenne. Dieser Mensch hat natürlich dann keinen Appetit zu Mittag, und Nachmittags ist er schläfrig und faul zur Arbeit. Da sind allerdings die Handwerkerkreise hauptsächlich zu tadeln. In meiner früheren Thätigkeit war ich Arzt von allen Krankenkassen, also mitten im Volke drinnen; ich kam viel durch die Stadt, und so konnte ich denn die Leute bei ihrer Arbeit beobachten. Da machte ich denn die Erfahrung, daß gerade jene Handwerker, die es am nothwendigsten gehabt hätten, zu sparen, am schnellsten mit den Ausgaben bei der Hand waren. Einen Schneider, der vielleicht einen Gesellen, aber doppelt soviele Schulden hatte, fand ich Morgens zwischen 10 und ½11 Uhr bei einem Glas Bier, Käse und Butterbrot ganz vergnügt sitzen, so daß ich staunen mußte über die merkwürdigen Bedürfnisse, die manche Leute haben.

Ich habe weiterhin gesehen, daß Menschen, welche öffentliche Unterstützungen bekamen, an Wochentagen Geflügel im Topfe hatten. Wir leben nicht in Ländern, wo dies leicht zu haben ist; bei mir gilt es als eine besondere Speise und kommt nur selten auf den Tisch.

Wenn wir zum Nachmittage gehen, kommt zunächst das Mittagschläfchen. Das verwerfe ich absolut, d. h. mit Einschränkungen natürlich. Kranken, und auch Jenen, die sich von der Kur angegriffen fühlen, gönne ich gern Ruhe; in einem gewissen Alter kann es sogar nothwendig werden, nach Tisch etwas auszuruhen. Aber das faule sich Hinlegen nach Tisch, um ein oder zwei Stunden zu schlafen, ist zu verwerfen. Wir sind nicht auf der Welt zum Schlafen, sondern der Schlaf dient nur, um unsere Körperkraft zum eigenen Besten und zum Wohle der Menschheit in richtiger Weise wieder aufzubauen. Am Tage muß man arbeiten, nicht schlafen, und es ist keine Frage, daß das Mittagsschläfchen weiter nichts ist als eine schlechte Angewöhnung. In der Nacht soll man schlafen, Abends nicht solange in die Wirthshäuser sitzen, dann hört es von selbst auf.

Manche Leute haben die Gewohnheit, nach Tisch Kaffee zu trinken, — eine sehr vornehme Gewohnheit, und eine Sitte jener Herrschaften, die nicht wissen, was sie thun sollen mit der Zeit. Der regelmäßige Genuß von Kaffee nach Tisch ist falsch; Bohnenkaffee ist eigentlich eine medizinische Todsünde. Das ist nicht etwa

meine Einbildung, sondern das kann ich klar und einfach beweisen.

Nach Tisch, wenn der Magen gefüllt ist, kommt ein ziemlich starker Blutstrom zu den Verdauungswerkzeugen, um die Verdauung in richtiger Weise zu bewerkstelligen. Im Körper macht sich eine gewisse Schwere und Müdigkeit geltend, der dann manche faule Menschen nachgeben und sich hinlegen zum Schlafen. Diese Müdigkeit nennt man im Volksmunde „Freßfieber", ein ganz richtiger Ausdruck. Wenn man nun diese Müdigkeit durch irgend ein künstliches Mittel verhindert, so stört man ja den Lauf der Natur, und wenn man Bohnenkaffee trinkt, so wirkt man dieser Müdigkeit direkt entgegen; die natürliche Erschlaffung, die weiter nichts ist als eine vorübergehende Entspannung oder Erholung des Nervensystems, wird durch die Peitsche des Bohnenkaffees vertrieben, und was kommt heraus? — Ein vollständiger Zusammenbruch der nervösen Kraft. Aus diesem Grunde ist der Bohnenkaffee nach Tisch eine schwere Sünde gegen die Gesundheit.

Malzkaffee ist unnöthig, aber wer absolut etwas will, kann diesen nehmen. Rathen kann ich ihn auch nicht, weil auch im Malzkaffee gewisse Substanzen sind, die mehr oder minder auf das Nervensystem erregend wirken, und das soll nicht sein; wo natürliche Müdigkeit nothwendig ist, soll keine künstliche Frische die Entwicklung der Müdigkeit verhindern.

Nachmittags kommt meist die sogenannte Jause; dagegen habe ich nichts. Ich habe es am Besten gefunden, mich nicht daran zu gewöhnen. Zur Jause sollte man keine schwer verdaulichen Sachen nehmen: etwas Obst und Brot, Topfenkäse und Brot, ein Glas Milch oder Malzkaffee. Für nothwendig halte ich die Jause bloß, wenn die Menschen anstrengende Kuren machen, wenn man krank ist, oder irgend einen besonderen Grund hat, aus dem sich die Sache versteht.

Dann kommt die Abendmahlzeit. Bei manchen Leuten kommt zuvor noch die sogenannte Vesper. Da wird um 6 Uhr nochmals ein Glas Bier mit etwas dazu genommen, und dann kommt um 8 Uhr das Abendessen. Beide Dinge sind falsch. Um 8 Uhr sollte es schon verdaut sein, und die richtige Zeit für das Abendessen liegt zwischen ½7 und ½8 Uhr.

Wann soll eigentlich der Mensch zu Bett gehen? — Wann es Zeit ist. — Ja, wann ist es Zeit? — Wenn das Tagewerk beendigt ist. — Das Tagewerk soll in der Weise beendigt werden, daß man zu einer gewissen Stunde thatsächlich Feierabend macht. Dann soll man seine Abendmahlzeit nehmen und nachher entweder im Kreise der Familie sich unterhalten, oder eine leichte Lektüre treiben; kurz, man soll nichts thun, was besonders aufregend wirken könnte. Wichtige Arbeiten, zumal geistige Arbeiten sich erlauben, heißt die Nachtruhe geflissentlich stören. Alle wichtigen Dinge überlegt man mehr mit klarem Verstande, und da bin ich überzeugt, daß der Morgenverstand doppelt so klar und durchdringend ist, als der Abendverstand. Denn der Geist, der uns Morgens zur Verfügung steht, hat seine volle Kraft und Wucht.

Am Abende hingegen stehen wir unter dem Eindruck des verlebten Tages, und darum werden wir niemals so scharf überlegen können, wie an einem klaren, frischen Morgen. Man lasse also Abends die Arbeit bei Seite.

Der alte Kneipp pflegte zu sagen: „Was beim Sonnenlicht nichts geworden, wird beim Mondlicht erst recht nichts." Diesen einfachen, goldenen Spruch möchte ich Allen empfehlen. Abends soll der Mensch der Ruhe pflegen, und um 9, 1/2 10 Uhr sollten auch die Stadtleute in den Betten liegen. Wenn das Polizeivorschrift würde, wäre ich gleich dabei, und möchte selbst noch den Polizeidiener machen. In manchen Städten glaubt man ja, es sei gar nicht möglich, sich zu legen, wenn man nicht Abends wenigstens drei oder vier Seidel Bier hinter der Binde hätte. Der gewöhnliche Ausdruck heißt: die nothwendige Bettschwere muß ich haben, sonst kann ich nicht schlafen. Ich kenne den Ausdruck sehr gut und möchte den Leuten rathen, sich diese Bettschwere in anderer Weise zu verschaffen. Ich habe einen guten Bekannten, der trinkt täglich Abends seine drei und vier Seidel Wasser. „Brr, Wasser!" wird Mancher denken. Ich halte es auch nicht für ganz richtig, jedenfalls aber wird der Wassertrinker am folgenden Morgen zufriedener und besser aufstehen als der Biertrinker.

Und wenn man sich daran gewöhnt, Wasser statt Bier zu trinken, so hat dies viele Vortheile: das Portemonnaie bekommt nicht so sehr den Durchfall, der Geist bleibt klarer, und der Körper bleibt ungleich gesunder. Ich will damit durchaus nicht den Leuten ihr Gläschen Bier am Abend verkümmern, aber das gewohnheitsgemäße Biertrinken, die Erziehung der Jugend zum Bierconsum ist etwas Entsetzliches.

Derartige Dinge müssen gelegentlich auch einmal von Leuten gesagt werden, von denen man annehmen kann, daß sie kein weiteres Interesse daran haben, als bloß die Gesundheit des Menschengeschlechtes. Ich gebe selbst zu, — wenn ich an meine eigene Brust greife, — als ich Student war, habe ich auch Bier getrunken, leider auch zuviel. Das thun ja alle Studenten. Ich bekenne es aber reumüthig und offen. Es war aber auch Niemand da, der es mir klar gelegt hätte. Damals gab es in Wörishofen noch keine öffentlichen Vorträge, und man wußte wenig von diesen Sachen; kein Pfarrer Kneipp hatte damals schon das Gewissen der Menschheit in der Weise zurechtgerüttelt, wie er es später thatsächlich fertig gebracht hat. Ich mußte mir meinen Weg selbst suchen und manchmal über hohe Abgründe steigen, um hinzukommen, wo ich jetzt bin: in das Reich der Vernunft. Aber ich habe mir vorgenommen, das Gelernte auch weiter zu lehren; und das ist der Grund, warum ich Vorträge halte und immerfort halten werde, solange ich noch reden kann. Denn das habe ich vom alten Kneipp gelernt; ich bin bei ihm in die Schule gegangen und werde ihm ewig dankbar sein für das, was ich bei ihm gelernt; das Meiste aber habe ich gelernt aus seinen einfachen, klaren und lichtvollen Vorträgen.

Als ich hieher kam, ging ich in einen Vortrag. Und als ich

einen gehört hatte, ging es mir wie dem Kinde mit dem Zucker: hat es daran geleckt, so möchte es ihn beständig haben. So habe ich in den ersten Dreivierteljahren jeden Vortrag von Kneipp gehört, in mich aufgenommen und später durchgesprochen. Und weil mir das so gekommen ist, werde ich es auch nie mehr vergessen und verlassen können, und wenn ich wollte, ich könnte nicht. Warum? — Gegen seine eigene Ueberzeugung kann kein Mensch handeln. Manche versuchen es, bringen es aber doch nicht fertig. Der Fuchs verliert ja wohl seine Haare, aber niemals seinen Pelz; so geht es auch in diesen Dingen.

Ueber verschiedene Kräuter, besonders für Magenkranke.

Wir haben uns kürzlich unterhalten über die Magenkrankheiten, haben dabei allerhand von der Verdauung gehört und sind uns darüber klar geworden, daß wir, um richtige Verdauung zu haben, zunächst richtig essen müssen, in der richtigen Art und Weise und in der richtigen Menge; daß wir ferner unseren eigenen Organismus studiren müssen, um zu wissen, was ihm taugt und was ihm nützlich ist. Um nun die Verdauungsthätigkeit zu unterstützen, hat uns der liebe Herrgott Kräutlein wachsen lassen, von denen es wohl der Mühe lohnt, einige kennen zu lernen.

Als Magenkräuter gelten am Meisten die Bittermittel, die wirken und zwar in der Weise, daß der aromatische Bitterstoff des Krautes anregend wirkt auf die Schleimhaut des Magens; dadurch tritt verstärkte Thätigkeit des Magens ein und mit dieser auch eine bessere Verdauung. Das erste und oberste von allen Magenmitteln ist bekanntlich der **Wermut.** Der Wermut verdient eigentlich ein Denkmal, wie der selige Pfarrer Kneipp richtig sagt, so ausgezeichnet wirkt er, speziell was den Magen angeht. Ich habe schon oft darüber gesprochen, könnte aber immer wieder etwas Neues finden; der Wermut ist von allen Magenmitteln das beste und zugleich das, welches am leichtesten zu haben ist. Der Wermut kann angewendet werden als Thee, als Tinktur, als Pulver, man kann ihn roh essen, kurz, in den allerverschiedensten Formen.

Wenn man z. B. sagt, es soll Jemand Wermutthee trinken, wie muß dieser zubereitet werden? — Das wissen eigentlich die wenigsten Menschen, und doch ist es so nothwendig, daß man sich darüber klar wird. Wer das Kraut nimmt und es lange Zeit kochen läßt, bekommt einen Thee, der außerordentlich viel Bitterstoff enthält, sehr viel Extract; aber dieser Thee wird meist nicht sehr angenehm wirken.

Der beste Wermutthee ist der, wo man viele Kräuter nimmt und diese nur ganz flüchtig mit heißem Wasser anbrüht; das ist der richtige Thee, der enthält nämlich nicht so sehr die außerordentlich scharfen Bitterstoffe, sondern mehr die aromatischen Substanzen. Am besten ist es natürlich, wenn man Wermut frisch haben kann. Zu den ersten Frühjahrspflanzen gehört auch der Wermut; und wenn man ihn gut pflegt, so hat man bis spät in den Herbst das Wermutstöcklein und kann von den Blättern nehmen. Getrocknet ist er ja auch ganz gut, muß aber sorgfältig behandelt sein, vor allen Dingen im Schatten getrocknet, niemals an der Sonne. Das

Verhältniß von frischen Kräutern zu getrockneten sollte sein, daß man von den frischen etwa die Hälfte zum Thee nimmt wie von den getrockneten, dann ist es richtig. Wenn man Wermutpulver nehmen will, wie das ja manche Leute thun, so nimmt man im Schatten getrockneten Wermut, zerstäubt ihn, stößt ihn ganz klein und reibt ihn zum Schlusse durch ein Haarsieb, daß sämmtliche Aestchen zurückbleiben und bloß das ganz feine Pulver hervorkommt. Dieses gebraucht man nachher, entweder messerspitzweise, zwei bis drei Mal am Tage auf einem Löffel voll Wasser, oder in einer Oblate. Man taucht eine ganze Oblate in Wasser und legt sie über einen Löffel; inzwischen ist sie weich geworden. Dann gibt man eine Messerspitze Pulver darauf, legt das Ganze zu und schluckt es mit einem Trunk Wasser hinunter. Das ist die Art und Weise, wie man schlecht schmeckende Pulver nehmen kann; man darf nur nicht darauf beißen, und das kann man ja vermeiden.

Dann wird der Wermut gebraucht zur Augensalbe; Allen dürfte diese heilsame Salbe bekannt sein. Diese ist aber sehr schwer herzustellen. Da muß man die frischen Blätter nehmen, sie stoßen und reiben, den Saft kochen und unter beständigem Rühren mit Honig vermischen; das ist die richtige Wermutaugensalbe. Mit getrockneten Blättern ist es durchaus nicht das; es muß frischer Wermut sein, wenn die Salbe kräftig werden soll. — Die Tinktur wird bereitet wie alle anderen Tinkturen, indem man sie auf Weingeist setzt und ziehen läßt.

Noch einer guten Anwendung möchte ich Erwähnung thun, das ist die Anwendung als Wermutwein. Leute aus der Weingegend, die gewohnt sind, zu ihren Mahlzeiten Wein zu trinken, können sich davon sehr schwer trennen; da ist es gut, wenn man mit dem Wein auch noch etwas Verdauungskräftiges hat, und da ist der Wermutwein besonders zu empfehlen. Ich habe öfter diesen Wein Leuten mit schwachem Magen verordnet, und in manchen Fällen hat er recht gute Dienste gethan; es muß nur der richtige Wein sein. Gewöhnlicher Wein taugt dazu nicht; es muß Südwein sein, der viel Zuckerstoff enthält, damit das Aromatische aus dem Wermut besser zur Geltung kommen kann. Von diesem nimmt man drei Mal am Tage einen Eßlöffel voll als magenkräftigendes Mittel. —

An zweiter Stelle möchte ich den **Enzian** hervorheben. Der Enzian, der droben im Gebirge wächst, und im Ganzen ziemlich schwer zugänglich ist, wird hauptsächlich in seiner Wurzel für die Menschheit von Vortheil und sogar heilsam. Der Enzian wird im Gebirge sehr gerne gesehen, und der Enzianschnaps fehlt im Ranzen keines Mannes, der eine Hochtour unternehmen will. Die Leute haben meist ein Fläschchen Enzian, ein Stück trockenes Brot und vielleicht ein Stück Käse bei sich, und damit machen sie Tage lange Reisen. Im Allgemeinen ist ja zu sagen, daß der Branntwein dem menschlichen Körper durchaus schädlich ist; wenn aber gelegentlich bei außerordentlich schweren Anstrengungen oder im Winter bei eisiger Kälte im Augenblicke dem Organismus eine Stärkung gereicht werden soll, ist unter Umständen ein Eßlöffel

Branntwein nicht fehlerhaft. Der gewohnheitsgemäße Genuß von diesem Branntwein ist immer ein Laster.

Für uns wird aber der Enzian hauptsächlich interessant dadurch, daß er ein ganz vorzügliches Mittel ist bei Magenschwäche. Die Enzianwurzel ist eine ganz kräftige Wurzel, die sich tief hinunter in das Gestein gräbt und die zwischen dem Gestein, aus dem Erdreich die kräftigen Stoffe aussaugt; eine solche Wurzel ist von ziemlich großem Umfang. Diese Enzianwurzel ist für den Körper von größtem Werth. Wenn man z. B. Enzian mischt mit Wermut und etwas Zinnkraut, bekommt man einen vorzüglichen Thee, der bei schwacher Verdauung Hilfe leisten kann und auch stets Hilfe leisten wird. Enzian ist ein starkes Bittermittel, wirkt, wenn man die Wurzel roh kaut, sehr stark zusammenziehend und hat intensiv bitteren Geschmack.

Dann ist der Enzian noch für andere Leiden gut. Es gibt Menschen, die an Pollutionen 2c. leiden, und da wirkt wiederum die Enzianwurzel sehr gut und zwar in Gestalt des Pulvers: 4—5mal am Tage eine Messerspitze voll. Ich bin ganz durch Zufall auf diese Wirkung gekommen; bei Gelegenheit verschiedener Krankheitsbehandlungen habe ich diese schätzenswerthe Eigenschaft des Enzian entdeckt. Also ist Enzian in jedem Falle als Magenmittel sehr zu empfehlen, und ich möchte ganz besonders darauf hingewiesen haben.

Dann kommt das **Zinnkraut.** Das Zinnkraut verdankt eigentlich dem Pfarrer Kneipp seine Bedeutung, die es heute im Haushalte der Natur einnimmt. Bekanntlich säubert man damit das Zinn, daher der Name. Im Haushalte gebraucht man das Zinnkraut, um Geschirr zu waschen, Flaschen zu putzen und Gläser zu reinigen; daß man es auch als Heilmittel gebrauchen kann, haben wir eigentlich nur unserem seligen Pfarrer Kneipp zu verdanken, und wir wollen ihm recht herzlich dafür dankbar sein.

Das Zinnkraut gehört zu den Schachtelhalmen; diese kommen in der Naturgeschichte vor als kleine Kräutlein, die vielleicht die Höhe eines Fingers erreichen, und als Riesensträucher, in denen sich das Rhinoceros verstecken kann; sie kommen vor bis in die Eiszone und auch bis in's Herz von Afrika, nur in ganz verschiedener Form. In unseren Gegenden zählt man vielleicht vierzig verschiedene Arten, und wenn Sie hinausgehen, werden Sie unschwer ein Dutzend Arten finden; so verschieden die Spielarten sind ebenso verschieden auch die Anwendungen, die ihm gegeben werden können. Es wirkt zunächst als eine Art Constitums, d. h. wenn man irgend einen Thee zusammensetzen will, nimmt man als gute Beigabe noch das Zinnkraut hinzu. Z. B. Enzian, Wermut und Zinnkraut. Warum? Das Zinnkraut deßwegen, weil es leicht reinigend, scheuernd, zusammenziehend wirkt, im Verein mit den kräftigen, energischen Wirkungen sowohl des Wermut als auch des Enzian. So braucht man, wenn man richtig Thee zusammensetzen will, immer ein Kraut, das vermittelnd wirkt, und eben dieses ist das Zinnkraut.

Welches sind nun seine speziellen Wirkungen? — Die speziellen

Wirkungen des Zinnkrauts sind sehr mannigfaltig; oben an steht die Wirkung auf Nieren und Blase. Jene, die viel Zinnkrautthee trinken, werden bemerken, daß sie bedeutend verstärkten Urinandrang bekommen, es wird also die Nierenthätigkeit angeregt. An zweiter Stelle wirkt das Zinnkraut blutstillend. Bei irgend welchen Blutungen ist es immer richtig, Zinnkrautthee zu nehmen; bei Nasenblutungen ist es ganz bekannt, daß man Zinnkrautthee in die Nase schnupft und damit sehr häufig schon Stillung der Blutung zu Wege bringt.

Dann wirkt das Zinnkraut auf den Darm, und zwar ganz leicht abführend. Bei jenen Naturen, die zu Verstopfung neigen, tritt diese Wirkung in keiner Weise hervor; da gebraucht es schon anderer Mittel. Wenn man aber bei Menschen, die zu Diarrhöen neigen, nach dem Zinnkrauttheegenuß verstärkte Diarrhöe findet, so weiß man, daß es das Zinnkraut gewesen ist, das diese Wirkung hervorbrachte. Weiterhin wirkt das Zinnkraut zusammenziehend, eine Eigenschaft, die wir bei der Blutung schätzen, aber auch beim chronischen Katarrh. Wenn z. B. ein Mensch chronischen Magenkatarrh hat, so gebe man ihm einen Thee von Zinnkraut und Enzian oder von Zinnkraut und Wermut, und sein Katarrh wird wahrscheinlich nach einiger Zeit etwas abnehmen. Das verdankt er erstens der zusammenziehenden Wirkung des Zinnkrautes und zweitens der direkt anregenden Wirkung des Enzian.

Ich kenne eine Anstalt, in welcher jeder Patient täglich wenigstens eine Tasse Zinnkrautthee zu trinken bekommt, und der muß einfach hinabgetrunken werden. Das geht vielleicht ein bischen weit, denn es gibt für Manchen ein Getränk, das ihm vielleicht besser schmeckt; immerhin ist es besser als eine Tasse Chokolade. Das werden Manche nicht begreifen, wahr ist es aber doch.

Ich war einst in einem Hause, ziemlich weit von hier, und besuchte eine Patientin, welche die Kneipp'sche Kur machte. Sie nahm die Sache sehr ernst, und auch die Familienmitglieder suchten sie ernst zu nehmen. Aber einen Fehler hatten sie: es kamen nämlich die Süßigkeiten nicht vom Tische; immer standen Berge von Süßigkeiten da und verschwanden auch wieder. Jetzt sagte ich den Leuten: „Es ist ganz gut mit der Kneipp'schen Kur, alles recht und schön, solange die Süßigkeiten aber nicht verschwinden, kann die Gesundheit ihren Einzug auch nicht halten." So kann es gehen, daß man das Beste will und doch das Richtige nicht trifft. Aus dem Grunde erkläre ich, daß es besser ist, eine Tasse Zinnkrautthee zu nehmen, als eine Tasse der besten Chokolade. Das hat auch gerade unseren Pfarrer Kneipp ausgezeichnet; was die Menschen achtlos bei Seite warfen, hat er in's richtige Licht gestellt und darum diese großen Erfolge erzielt. Jeder sollte das Zinnkraut kennen und schätzen; die Kinder sollten Zinnkraut suchen und überhaupt die Kräuter suchen, damit sie wissen, was ihnen von Nutzen ist.

Jener, der weiß, daß Thee von Zinnkraut und Hirtentasche blutstillend wirkt, hat zu jeder Zeit das kostbarste Heilmittel in unmittelbarer Nähe. Ich erinnere mich eines Falles. Es ist

schon ziemlich lange her, da war ich auf dem Lande, um eine Patientin zu besuchen. Diese hatte plötzlich einen Blutsturz bekommen. Niemand war zur Stelle als eine alte Nachbarin; diese lief schleunigst hinaus, holte Hirtentasche, kochte starken Thee und ließ die Frau ihn trinken. Die Blutung hörte auf, und sie hat der Kranken das Leben gerettet. So werthvoll kann die Kräuterkunde wirken.

Der **Rosmarin.** Auf dem Lande fehlt fast in keinem Hause das Rosmarinstöcklein; er hat im Volk eine große Bedeutung als Pflanze, wie man sie gebraucht bei verschiedenen Gelegenheiten. So kommt der Hochzeiter mit dem Rosmarinstrauß u. s. w. mehr. Er ist aber auch ein werthvolles Heilmittel, zumal für alte Leute. Der Rosmarin löst die Anstauungen im Körper auf, hauptsächlich jene, die in Folge von mangelnder Blutcirculation entstanden sind, die ödematösen Anschwellungen. Er kann natürlich in mannigfacher Gestalt genossen werden. Als Pulver hat man ihn im Ganzen nicht gerne, als Thee auch nicht; meist nimmt man ihn als Wein. Der Rosmarinwein ist ein Heilmittel, das sehr schätzenswerth ist, und das von alten Leuten speziell sehr gerne genommen wird. Den Rosmarinwein bereitet man sehr einfach: Man nimmt gewöhnlichen Weißwein, steckt ein Rosmarinzweiglein unten in den Stopfen der Flasche und gibt dies in den Wein; so läßt man es einige Tage ziehen, je nachdem man den Geschmack stark oder weniger stark haben will. Man setzt den Wein nicht direkt an den Ofen, aber doch in das warme Zimmer; nach 5—6 Tagen nimmt man das Zweiglein hinweg, und der Rosmarinwein ist fertig. Täglich ein kleines Gläschen Rosmarinwein wirkt bei alten Leuten sehr gut auf die Thätigkeit der Nieren und Harnwege ein.

Ein anderes viel stärker harntreibendes Mittel ist der **Attich.** Der Attich oder Zwergholunder ist den Meisten wohl bekannt; er wächst in Halden. Die Wurzel von diesem Attich wirkt bedeutend harntreibend, und zwar stärker als die Meerzwiebel, bedeutend stärker wie Rosmarin und auch noch wie das Zinnkraut; eine Mischung von Attich, Rosmarin und Zinnkraut gibt einen Thee, der bei Wassersucht ausgezeichnet wirkt. Will man zu gleicher Zeit auf den Darm einwirken, so kann man eine Prise Aloe dazu thun. Diese Attichwurzel bereitet man in der Weise, daß man sie erst sorgfältig reinigt und trocknet. Man soll sie aber niemals waschen, denn damit bereitet man sogleich einen geringen wässerigen Auszug; man reibe sie mit einem Tuche sorgfältig ab, zerschneide sie und trockne sie im Schatten. Kräuter werden immer im Schatten getrocknet und niemals an der Sonne. Die Sonne trocknet zwar besser und rascher, saugt aber zu gleicher Zeit die kräftigen Bestandtheile aus den Pflanzen; im Schatten hingegen bleibt den Kräutern ihre volle Wirksamkeit erhalten.

Ein anderes sehr schätzenswerthes Kraut für den Magen ist der **Bitterklee,** der in sumpfigen Gegenden wächst und seinen Namen hat von dem entsetzlich bitteren Geschmack, der ihm thatsächlich eigen ist. Der Bitterklee hat das Aussehen wie gewöhn-

licher Klee, nur wächst er an viel stärkerem, kräftigerem Stiel, wie auch das Blatt sich viel schöner und fester ansieht als das des gewöhnlichen Klee. Man nimmt nun diese Blätter, trocknet sie im Schatten und gebraucht sie als Zusatz zu den magenstärkenden Thee's. Von dem Bitterklee sollte man sich nur eines merken: Je mehr Blätter man zum Thee nimmt, desto schlechter wirkt er; je weniger man nimmt und je leichter die Abkochung ist, desto besser. Bei keinem Kraut ist das so wichtig wie beim Bitterklee. Also niemals große Mengen Krautes und niemals lange kochen, sondern kurz anbrühen ist weitaus das Beste. Der Bitterklee wird auch in Gestalt einer Tinktur gegeben, und ich glaube wohl, daß er sich in dieser Form besser nimmt und leichter verdaut. Wenn man davon 10 Tropfen nimmt 2- bis 3mal am Tage, so reicht dies vollständig aus, zumal wenn man sie vermischt mit anderen magenstärkenden Tinkturen.

Zum Schlusse möchte ich nicht versäumen, auf die **Minze** aufmerksam zu machen; auch sie ist ein kostbares und sehr gutes Heilmittel. Der Pfefferminzthee ist ausgezeichnet bei Krampfzuständen, bei Ohnmachten, bei Magenschwächen u. s. w. Vor allen Dingen möchte ich eine Art der Anwendung erwähnen, die nicht allgemein bekannt ist. Manche Menschen sind nicht im Stande, irgend eine Mahlzeit zu sich zu nehmen, ohne dabei zu trinken. Jetzt frägt sich's: Was soll man trinken? — Da ist ein ausgezeichnetes Mittel der Pfefferminzthee, und ich möchte allen Magenleidenden empfehlen, ihn zu versuchen; denn gerade bei Magenkranken geht probiren über studiren. Das Beste schlägt oft nicht an, und manchmal reicht etwas ganz Unscheinbares hin, um vollständige Ordnung in die Thätigkeit des Magens zu bringen.

Dann nenne ich nochmals den **Spitzwegerich**, und den Saft davon empfehle ich besonders für die Lungenkranken. Diesen Saft kann man sich eigentlich nicht selbst bereiten, denn dazu bedarf es schon gewisser Vorrichtungen; man kann ihn aber bei hiesigen Händlern erhalten, die ihn sorgfältig und gut herstellen.

Und ich muß sagen, hier in unserm subalpinen Klima sind die Kräuter thatsächlich am Besten; darum soll Jeder sorgen, sich hier das Nothwendige zu verschaffen.

Die Brandwunden.

Ueber die Brandwunden sollte eigentlich Jeder orientirt sein; denn bei keiner Verwundung oder Verletzung ist es so wichtig, daß man gleich eingreift, wie gerade bei den Brandwunden. Durch unzweckmäßige Behandlung einer frischen Brandwunde kann außerordentlich viel geschadet werden; ebenso auch kann recht genützt werden, wenn man sofort die richtigen Mittel anwendet.

Verbrennungen gibt es verschiedene, und zwar unterscheiden wir vor allen Dingen drei Grade derselben: Der erste Grad, das ist die Hautröthung; beim zweiten Grade kommt es zur Blasenbildung, und beim dritten Grade gibt es Schorfbildung, also eigentliches Verkohlen der Gewebe.

Der erste Grad der Verbrennung kommt zu Stande durch flüchtige intensive Hitzereize. Wenn also die Feuerflamme bloß flüchtig einwirkt, oder wenn man die Hand oder den Fuß nur kurze Zeit zu nahe an einen heißen Gegenstand hält, kommt das vor, was man Verbrennung ersten Grades nennt, die Hautröthung; diese ist mehr oder minder intensiv und tritt mehr oder minder heftig auf, je nach dem Individuum. Bei manchen Leuten, die sehr zart gebaut sind, kann es vorkommen, daß ein ganz geringer Hitzereiz schon eine Verbrennung bewirkt. Viele Leute gehen durch die Sonne, barfüßig, vielleicht auch barhäuptig, was zwar nicht zu rathen ist, haben die Beinkleider bis zu den Knieen oben, und es thut ihnen gar nichts; Andere bekommen gleich am zweiten Tage eine starke Hautröthung oder Verbrennung ersten Grades, die weiterhin zu einem Eczem führt. Bei Manchen dauern diese Ausschläge lange Zeit. — Daß dabei in zweiter Linie auch eine Ausscheidung von Krankheitsstoffen stattfindet, wollen wir heute nicht berühren; es handelt sich bloß um die Thatsache der Verbrennung.

Wenn nun solche Hautröthung stattfindet, was ist dann mit der Haut eigentlich geschehen? — Es ist die Haut durch diese flüchtige Einwirkung der Hitze ganz oder theilweise ihrer Thätigkeit beraubt; und nur dann, wenn es gelingt, die Wege, die verschlossen sind und verdorben durch die Hitze, wieder gangbar zu machen, wird auch die Haut gerettet werden können.

Die Verbrennung zweiten Grades ist eine Verletzung, bei welcher durch die Einwirkung der Hitze Blasenbildung entsteht. Es hebt sich die oberste Hautschicht, bildet eine Blase und in dieser ist wässerige Flüssigkeit. Je nachdem die Verbrennung größere oder geringere Theile der Körperfläche ergriffen hat, werden auch mehr oder weniger Blasen vorhanden sein; diese sind ausnahmlos mit wässeriger, meist klarer Flüssigkeit gefüllt.

Bei der Verbrennung dritten Grades tritt ein vollständiges Verschorfen der Hautgewebe ein; nicht Röthung, nicht Blasenbildung, sondern thatsächliches Verkohlen, wie man es findet, wenn längere Zeit große Hitze auf einen bestimmten Gegenstand eingewirkt hat. Es kommt selbstverständlich sehr darauf an, wie überhaupt die Einwirkung stattgefunden hat, welcher Art die Schädlichkeiten waren, u. s. w. mehr. Die schlimmsten Verbrennungen sind wohl jene, wo durch den Einfluß starker Flammen die Körperfläche bestrichen wird, und die Verbrühungen.

Die eigentliche Schädlichkeit bei der Verbrennung liegt, wie bereits erwähnt, darin, daß gewisse Theile der Hautoberfläche ganz oder theilweise unfähig werden, das weiter zu verrichten, was sie sollen, nämlich für die Athmung der Haut und die Ausdünstung derselben thätig zu sein.

In zweiter Linie ist es bekannt, daß, wenn die Verbrennung einen ziemlich bedeutenden Grad angenommen hat, wenn die Hälfte der Hautoberfläche z. B. von der Verbrennung betroffen ist, ein Weiterleben des Menschen unmöglich ist. — Woher mag das wohl kommen? Das kommt von den außerordentlich wichtigen Thätigkeiten, die gerade die menschliche Haut zu besorgen hat. Sie hat für die Athmung und Ausdünstung zu sorgen und für die Lüftung des Blutes. Wenn das alles nicht mehr stattfinden kann, dann tritt Blutzersetzung ein und dann ist eine Rettung unmöglich.

Es weiß Jeder, daß Verbrennungen schwere Verletzungen sind, und weil das Volk ganz genau weiß, daß gerade die Verbrennungen im ersten Augenblicke in die Behandlung genommen werden müssen, darum sind auch tausend Mittel bekannt, die in Anwendung gezogen werden sollten. Für uns ist es wichtig, zunächst über das Wesen der Verbrennung das Nothwendige zu wissen, und dann, was man thun soll, wenn eine Verbrennung stattgefunden hat. Das Wesen haben wir in kurzen Worten beschrieben. Bei der Hautröthung wird die Haut nur vorübergehend unwegbar gemacht; bei der Blasenbildung tritt Flüssigkeit unter die Hautoberfläche; bei der Verschorfung geht das Gewebe vollständig zugrunde und fällt als todte Masse aus dem Körper, ein Geschwür zurücklassend, das nur langsam und mit starker Narbenbildung heilt. — Das wäre also, was die Verbrennung ist und wie sie aussieht. Nun frägt sich's: Wie kommt sie zu Stande? — Sie kommt zu Stande durch die Einwirkung der Hitze. Diese kann sehr unterschiedlich sein in dem Grade und in der Dauer; beides ist von Wichtigkeit. Was hat nun zu geschehen, wenn eine Verbrennung stattgefunden hat? — Eine Verbrennung ersten Grades oder bloße Hautröthung behandelt man so, daß entweder eine Bedeckung von Mehl auf die geröthete Stelle kommt, oder eine Bedeckung von Oel; oder man bindet die Stelle einfach trocken zu. Das sind drei Mittel, die bei dieser Art von Verbrennungen die besten und einfachsten zugleich sind. Jede Hausfrau weiß es, oder sollte es wenigstens wissen. — Wenn sie sich eine Verbrennung zugezogen hat, greift sie in den Mehltopf, legt fleißig Mehl darüber und die Sache ist fertig; in den meisten Fällen reicht das Mehl vollständig aus.

— Weiterhin ist es auch ganz gut, etwas Oel zu nehmen; welches Oel dazu verwendet wird, ist dabei ganz gleich.

Die Verbrennung ersten Grades schmerzt lebhaft, gibt das Gefühl von Zusammenziehung, hat aber keine weiteren Folgen. — Die Verbrennung zweiten Grades ist schon etwas anderes. Bei dieser gibt es also Blasen. — Da ist die erste Frage nun diese: Was macht man mit den Blasen? Soll man sie abschneiden und die Haut wegnehmen, soll man sie anstechen, oder soll man gar nichts damit thun? — Das Richtigste und Beste ist, die Brandblase mit einer sauberen, ausgeglühten Nadel anzustechen. Zu dem Zwecke nimmt man eine Spiritusflamme, hält eine Steck- oder Nähnadel in die Flamme hinein, daß sie glühend wird, und sticht die Blase an; nicht aber oben, sondern wo sie auf der Haut aufsitzt, an verschiedenen Stellen, dann sickert die Flüssigkeit langsam ab.

Manche Leute haben auch gerathen, man solle einen Wollfaden durchziehen, damit die Flüssigkeit leichter aussickern kann; das ist selbstverständlich durchaus fehlerhaft. Denn wer weiß, was in der Wolle alles sitzen kann, und vollständig saubere Wolle findet man höchst selten. Und wenn die Wolle gefärbt ist, ist sie meistentheils nicht ganz einwandfrei und sollte auf Wundflächen niemals gebraucht werden.

Die Haut, die auf der Blase sich befindet, muß unter allen Umständen erhalten bleiben, denn sie bildet die Schutzdecke, unter welcher bei Luftabschluß die Nachbildung der Haut, die nothwendig ist, am besten stattfinden kann.

Wenn nun Blasen in ziemlicher Menge da sind, was thut man dann? — Dann sticht man jede einzelne an und läßt bei jeder die Flüssigkeit heraus. Die herauslaufende Flüssigkeit taucht man mit einem Stückchen Verbandwatte ab, damit die Fläche trocken wird, und dann verbindet man dieselbe in folgender Weise: Die besten Verbände bei Verbrennungen zweiten Grades sind ölige. Bekannt ist die offizielle Brandsalbe, die aus Leinöl und Kalkwasser besteht. Diese beiden Bestandtheile werden zu gleichen Theilen gemischt und als Schüttelmixtur verwendet; es werden Kompressen eingetaucht, über die Wunde gelegt, ein Stück Watte darüber, und das Ganze mit einer Binde leicht verbunden. Das ist der richtigste und beste Verband bei Verbrennungen zweiten Grades; Dieser kann unter Umständen auch bei Verbrennungen ersten Grades gemacht werden, wo also bloß die Röthung der Haut stattfindet.

Es ist bei Verbrennungen zweiten Grades, wenn sie ausgedehnte sind, eine ganz bekannte Erscheinung, daß die Schmerzhaftigkeit ziemlich groß ist, und diese möchte man dem Patienten selbstverständlich gerne erleichtern. Hat man die Brandsalbe gleich zur Hand, so ist man glücklich. Aber man kann doch nicht das ganze Jahr eine Brandsalbe herstellen, bloß damit man sie vielleicht nach zwei Jahren einmal gebrauchen kann, und dann hat man sie meist nicht mehr, wenn man sie haben möchte. Es ist also gut, wenn man auch andere Mittel kennt, die vielleicht an ihrer Stelle

gebraucht werden können. Da ist ein ganz gutes Mittel folgendes: Das Eiweiß von einem rohen Ei, ein Eßlöffel voll Oel und ein Eßlöffel voll süßer Rahm oder auch Milch werden durcheinander gerührt; darein werden die Tüchlein, die man verwenden will, getaucht und die wunden Stellen damit bedeckt. — Wohl bemerkt! Es soll diese Brandsalbe nur auf geschlossene Wunden gebraucht werden; bei offenen Wunden verhält sich die Sache etwas anders.

Wenn unter diesem Verbande die Schmerzen noch sehr stark sind, nimmt man die Watteschicht weg und macht über die ganze Stelle feuchte Auflagen, die so oft zu erneuern sind, als das Hitzegefühl bei dem Betreffenden stark vorhanden ist. In dieser Weise kann man die Brandwunden, zumal ersten und zweiten Grades, ganz gut und mit vollem Erfolge behandeln. Als erste Schutzdecke hat man die Haut, als zweite die ölige Bedeckung, darüber etwas Watte und die Binde. So kann man diese Verbrennungen behandeln.

Aber bei den Verbrennungen dritten Grades, bei denen sich's um Verschorfung der Gewebe handelt, ist die Behandlung ungleich schwieriger. Die Erfahrung hat gelehrt, daß bei denjenigen armen Menschen, bei welchen Verkohlung der Gewebe eingetreten ist, die einfachen Verbände, wie sie hier erwähnt worden sind, meist nicht ausreichen; es handelt sich in diesen Fällen hauptsächlich darum, einen kompleten Luftabschluß für die Wunde zu erzielen. — Wenn man darum in die Nähe eines Menschen kommt, der eine solche schwere Verletzung erlitten hat, soll man nach Möglichkeit suchen, sobald als irgendwie thunlich, seine Wunde zu bedecken und zu verbinden.

Nehmen wir an, es passiert eine schwere Verbrennung in der Familie; man ist auf dem Lande und es ist Hilfe nicht zur Stelle. Was kann man thun? — Man lasse die Wunden so wie sie sind, gehe zum Leinenschrank und nehme aus demselben frisch gewaschene Taschentücher, und zwar die älteren und weißen, damit man sich überzeugen kann, ob sie gut und sauber gewaschen sind; man zerreiße sie in lange Streifen, lege sie auf und bedecke die ganze Wundfläche mit diesem weichen sauberen Leinen. Dann wickelt man den ganzen Arm oder was immer für ein Glied in Watte und gibt eine Binde darüber. — So wird man einem schwer Verbrannten wenigstens niemals schaden.

Will man die Sache noch etwas anders machen und ihm zu gleicher Zeit auch Erleichterung in seinen Schmerzen geben, so kann man dies in folgender Weise thun:

Man nimmt wiederum diese Taschentücher, legt sie um die wunde Stelle, nimmt eine Binde und wickelt das Ganze zu. Ist es vollständig luftdicht abgeschlossen, dann macht man die kalten Auflagen auf die verbrannte Extremität, und zwar so oft als es nothwendig ist, damit der Verletzte nicht von den Schmerzen überwältigt wird.

In dieser Weise fährt man fort, bis sachgemäße Hilfe zur Stelle ist; denn bei Verbrennungen dritten Grades sollte man jedenfalls einen Arzt zu Rathe ziehen, damit nach Möglichkeit die

Narbenbildung verhindert wird. Es ist dies manchmal bei ganz kleinen Verbrennungen sogar von großer Wichtigkeit, und Versäumnisse in dieser Beziehung rächen sich meist schwer. — Wenn nämlich eine solche Verbrennung nicht richtig behandelt wird, wenn man zuviel daran herumarbeitet und die Sache nicht in Ruhe läßt, dann wird die Narbe meistentheils sehr fest gezogen, wächst an, und so kann es sich um ein vollständiges Unbrauchbarwerden des Gliedes handeln. Ich habe Arme gesehen, die nur durch schlecht geheilte Verbrennungen absolut unbrauchbar geworden sind. Das muß man natürlicher Weise nach Möglichkeit zu verhindern suchen. Am besten verhindert man dies, wenn der Verband noch mit kalten, nassen Tüchern bedeckt wird; denn das Kalte zieht die übermäßige Hitze heraus und gibt ein sehr weiches, angenehmes Gefühl, so daß der Betreffende seine kalten Umschläge unter allen Umständen nicht entbehren möchte. —

Es tritt bei den Verbrennungen, wenn schließlich ein Weiterleben nicht möglich ist, der Tod ein durch Blutzersetzung. — Wenn nämlich die Auswurfsstoffe aus dem Körper nicht mehr richtig entfernt werden können, dann findet eine Ueberladung des Blutes mit Kohlensäure statt, die nach und nach zu vollständiger Blutzersetzung führt; und mit Herzschwäche geht es dann zum Tode. Es ist selbstverständlich, daß bei kleinen Verbrennungen davon nicht die Rede sein kann; hauptsächlich tritt dies nur dann ein, wenn die Körperfläche wenigstens zum größeren Theile ergriffen und zerstört ist.

Was kann man nun bei Verbrennungen überhaupt mit Wasser thun? — Da muß man sehr vorsichtig sein.

Kleine Verbrennungen irgend welcher Art haben selbstverständlich auf die Fortführung der Wasserkur gar keinen Einfluß; man nimmt seine Anwendungen wie vorher, und es macht das weiter nichts.

Bei Verbrennungen zweiten Grades ist meistentheils ein bedeutendes Hitzegefühl vorhanden und da ist es wohl zu rathen, hin und wieder eine Waschung zu nehmen.

Bei Verbrennungen dritten Grades ist es gerade umgekehrt. Da ist die Körperwärme bedeutend vermindert, die Reaktionsfähigkeit des Organismus erheblich herabgesetzt und das Herz in seiner Kraft ebenfalls sehr herabgekommen und geschwächt; da darf man ja nicht mit starken Anwendungen kommen, sonst könnte man in der besten Absicht dem Kranken bedeutend schaden. Man muß ganz milde, beruhigende Anwendungen machen, und da sind es vor allen Dingen die Auflagen auf den Leib. — Einem solchen Schwerverbrannten mache man, wenn nicht der Leib selbst angegriffen ist, täglich zweimal eine Auflage auf den Leib, von Wasser und etwas Essig, wenn er den Geruch erträgt, im anderen Falle von reinem Wasser oder von Lehmwasser. Die Auflage wird Vormittags und Nachmittags gegeben und bleibt jedesmal eine halbe oder dreiviertel Stunden liegen; wird dies dem Kranken zuviel, so gibt man sie nur einmal.

Man kann einen solchen Kranken auch waschen, aber mit

großer Vorsicht. Das Handtuch sollte dabei nicht zu naß sein, damit nicht eine starke Reaktionsfähigkeit des Organismus erfordert wird, um die Waschung gut zu ertragen. Aber eine Waschung mit weichem, stark ausgedrehtem Tuche, ziemlich stark gerieben, wird auch bei einem sehr Schwachen und Heruntergekommenen in seinen Kräften durchaus förderlich wirken und gut bekommen. — Starke Anwendungen, wie Halbbäder oder gar Güsse, sind bei Schwerverbrannten direkt falsch und niemals zu machen.

Man hat auch warme Bäder versucht, um dadurch schwere Verbrennungen zu heilen; diese Anwendungsweise wurde aber bald wieder aufgegeben, weil man sich überzeugte, daß die Heilung doch nicht befördert wurde, sondern sogar verzögert, und daß weiterhin der Körper auf die Dauer selbst das warme Wasser nicht ertrug, weil es ihn zu sehr schwächte.

Mit den kalten Anwendungen bei Verbrennungen also Vorsicht! —

Um es kurz zu wiederholen:

Bei Verbrennungen ersten Grades Puder oder Mehl auf die verbrannte Stelle, etwas Watte darüber und zugebunden.

Bei Verbrennungen zweiten Grades die Blase mit sauberer, ausgeglühter Nadel anstechen, die Haut nicht entfernen und einen Verband darüber von Brandsalbe oder von Eiweiß, Oel und Rahm gemischt; dann etwas Watte darüber und die Binde.

Bei Verbrennungen dritten Grades ist das Beste im Augenblicke die luftdichte Bedeckung. Wenn die Schmerzen groß sind, macht man über die ganz sorgfältig verbundene Wundfläche kalte Auflagen, die solange fortzusetzen sind, als der Schmerz und die Hitze an der Stelle dauern, bis der Arzt zur Stelle ist.

Vom Lehm.

Wir haben uns wiederholt unterhalten über die Heilkraft so manchen Kräutleins, das in der Jedem zugänglichen Apotheke wächst und leicht zu haben ist; heute möchte ich auch von einem Kraut oder Nichtkraut reden, nämlich vom Lehm.

So mancher Kulturmensch verzieht höhnisch das Gesicht, wenn er hört „Lehm", er denkt bloß an die Ziegelsteine und ähnliche Dinge, hat aber keine Ahnung, daß der Lehm auch ein Heilmittel sein könnte. Und das ist er, und zwar in mancher Form. Darum lohnt es sich wohl der Mühe, diesem aus der Erde gegrabenen Heilmittel zur nothwendigen Berechtigung zu verhelfen und es in den Vordergrund unseres Interesses zu rücken.

Der Lehm, die Thonerde, der Zieglerlehm, ist sozusagen alles mehr oder minder dasselbe. Es ist jene klebrige Erdart, welche wasserundurchlässig ist, sich fettig und teigig anfühlt und leicht zu beliebigen Formen verarbeitet werden kann. So kann man mit Lehm alle möglichen kleinen Figuren herausbringen, und es gibt manche Orte, wo Thon, auch eine Art Lehmerde, zu einer vollständigen Industrie geführt hat, so daß man in diesen Gegenden thönerne Geschirre in großen Mengen fabrizirt.

Was uns aber beim Lehm interessirt, ist etwas anderes; uns interessirt der Lehm zu Heilzwecken. — Dieser Lehm zu Heilzwecken ist das Gewöhnlichste, was man sich denken kann; es ist der Lehm, der zur Ziegelsteinfabrikation gebraucht wird, der bei jedem Dorfe und bei jeder Stadt mit Leichtigkeit zu haben ist.

Man sticht den Lehm, wenn man will, selbst aus, nimmt ihn mit nach Hause und trocknet ihn. — Wie trocknet man Lehm? — Man zerbricht die Schollen, breitet sie auf einem Stück Papier oder einem Brett aus und bringt das Ganze in die Nähe des warmen Ofens. Wenn er ganz staubtrocken ist, wie man sagt, wird er zerstoßen und durchgesiebt, damit Steinchen und Scherben, die sich vielleicht im Lehm finden, zurückbleiben. — Man sollte jeden Lehm durch ein Haarsieb reiben, um so das Lehmpulver zu erhalten, das wir für unsere Zwecke gebrauchen können. Sie sehen also, wenn man richtigen Lehm haben will, so bedarf dasselbe einer ganz besonderen Prozedur.

Wie gebrauchen wir nun den Lehm? — Zunächst gebrauchen wir ihn als Puder. Wie man unter den Schönheitsmitteln den Puder hat, um entweder Gesichtsflecken zu verdecken, oder um dem Gesichte eine duftige, interessante Färbung zu verleihen, so hat man bei uns den Lehm, nicht um eine duftige Gesichtsfärbung damit zu erzielen, sondern um zu kuriren. — Dieses Lehmpulver, wenn es richtig und sauber präparirt ist, kann in derselben Weise

wie Puder gebraucht werden. Man kann stark entzündete Stellen mit Lehmpulver bestreichen, wenn die Entzündung oberflächlich in der Haut sitzt, z. B. im ersten Stadium eines Ausschlages, wo hochrothe Schwellung der Haut vorhanden ist. Das wird meist ein Nachlassen des Juckreizes geben wie der feinste Puder. Dies ist eine Art und Weise für die Anwendung des Lehmpulvers, nämlich zum Trocknen.

Weiterhin wird Lehmpulver gebraucht im nassen Zustande, also angerührt zu einem Pflaster. — In der Thierarzneikunde ist es bekannt, daß Lehmpflaster bereits seit hunderten von Jahren, zumal bei den Pferden, ausgezeichnete Dienste geleistet hat. — Hat ein Pferd den Fuß verstaucht, oder hat es eine Gelenkanschwellung, so weiß man sich zu helfen man nimmt einen Klumpen Lehm und streicht ihn auf die Haut des Thieres und zwar so viel, daß eine Höhe mit der Geschwulst entsteht.

Genau so können wir es beim Menschen machen, es muß nur das Lehmpflaster in richtiger Weise zubereitet werden. Das wissen erstens allerdings die wenigsten Menschen, und zweitens wollen auch nur die wenigsten sich die Mühe geben, es in richtiger Weise zuzubereiten.

Will man richtiges Lehmpflaster herstellen, so muß man zunächst guten Lehm haben. Dieser wird dann mit Wasser angerührt. Unter beständigem Rühren wird zum Lehmpulver soviel Wasser gegeben, auf daß ein Brei entsteht, aber ein homogener Brei, d h. eine ganz gleichartige teigige Masse, wie ein weicher Kuchenteig. Ist er so weich, daß er sich leicht formen läßt, so wird er aufgelegt und fest verstrichen, bis etwa 1—2 Finger hoch die Lehmschicht auf der betreffenden einzustreichenden Stelle sich befindet. Wie viele Zeit soll man gebrauchen, um ein Lehmpflaster richtig anzurichten? — Darum fragte ich einmal Jemanden, der es wissen mußte; es war ein Lupuskranker, der sich selbst den Lehm täglich bereitete. „Johann, wie viele Zeit brauchst Du, um richtiges Lehmpflaster zu bereiten?" — „Das kommt darauf an, wie fleißig ich bin", antwortete er; „bin ich fleißig, so brauche ich eine Stunde, bin ich aber faul, so mache ich es in einer Viertelstunde."

Daraus können Sie sehen, wie der betreffende Patient die Bereitung seines Pflasters mit Vorsicht und Ausdauer vornahm. Ich bin sicher, von den gesammten Lehmpflastern, die hier gerührt worden sind, ist kaum eines so sorgfältig zubereitet. — Will man richtiges Lehmpflaster haben, so darf man die Mühe der Zubereitung nicht scheuen; es wird also am besten in einem hölzernen Tiegel oder irdenen Gefäße mit Holzlöffel dieses Rühren von statten gehen. — Durch leichtes Zugießen von Wasser muß der Brei immer dicker werden, bis er die Konsistenz einer dicken Salbe hat; und diese ist die richtige.

Nun wird diese in verschiedener Art und Weise gebraucht. Zunächst ist sie mit Wasser angerührt, das sind die einfachen Lehmpflaster und jene, die am häufigsten vorkommen. — Gelegentlich nimmt man etwas Essig dazu, es gibt dies die Mischung, die auch die Medizin kennt.

Weiterhin wird zum Lehm sehr häufig ein Zusatz genommen von irgend welchen Kräutern. Z. B. gerade dieser Lupuskranke wurde fast ausschließlich mit Zinnkraut behandelt. Wir hatten alles Mögliche versucht, aber nichts half ihm so gut als das Zinnkraut. Wir hatten ihm dasselbe in der mannigfaltigsten Gestalt verordnet: Er trank es als Thee, er machte Auflagen von Zinnkrautthee, er machte Auflagen von Zinnkrautlehm.

Zum Zinnkrautlehm gehören, wie der Name sagt, zwei Dinge: erstens Zinnkrautthee und zweitens Lehmpulver. Statt des Wassers rührt man dem Lehmpulver Zinnkrautthee bei und stellt auf diese Weise eine ganz homogene Masse her, eine Salbe, die einfach besteht aus Lehmpulver und Zinnkrautthee. Es ist dies eine heilkräftige Salbe, die wir öfters gebrauchen können, zumal bei Kontusionen, bei stumpfen Verletzungen, oder auch sonst bei alten, chronischen Schäden, die halb verheilt sind und halb nicht heilen wollen, da paßt vortrefflich der in dieser Weise hergestellte Zinnkrautlehm.

In ähnlicher Weise gibt es auch eine Zuber.itung von Spitzwegerichlehm; zunächst als Abkochung, angerührt mit dem Pulver, dann getrocknet zu demselben gerührt, und drittens nimmt man auch manchmal gröbere Stücke Spitzwegerich zum Lehm. Doch ist Letzteres nicht so sehr zu empfehlen. Wenn man Spitzwegerich nimmt, so soll man ihn fein hacken, denn je feiner derselbe ist, desto mehr Saft wird er abgeben.

Welche Wirkung hat der Lehm überhaupt? -- Der Lehm, angefeuchtet auf die Haut gebracht, hat zweierlei ganz besonders hervorragende Wirkungen. — Erstens die Kühlung. Das kann Jeder fühlen, wenn er gut angerührten Lehm in die Hand nimmt, es scheint derselbe viel kälter als das in gleicher Temperatur befindliche Lehmpulver. Wenn beide Substanzen in demselben Zimmer zwölf Stunden stehen, so daß also ein thatsächlicher Temperaturunterschied nicht bestehen kann, so werden Sie finden, daß der trockene Lehm bedeutend wärmer erscheint. Woher kommt das? Das kommt daher, daß die Wasserbeimischung im Lehm eine viel stärkere Bindung der Kälte erzeugt, und weiterhin von den Gährungsprozessen. Das ist der Grund, warum der feuchte Lehm so außerordentlich heilkräftig ist.

Wenn wir nun diesen Lehm auf die Haut bringen, was geschieht? — Wenn auf die warme Haut der so niedrig temperirte feuchte Lehm kommt, so findet zunächst eine Wärmeentziehung statt; der Lehm saugt sich an mit Wärme, und diese Wärmeentziehung hat zur Folge, daß die betreffende Stelle abgekühlt wird. — Wenn also hochgradige Entzündung eines Gelenkes z. B. stattfindet, und ich bestreiche das ganze Gelenk mit Lehmpflaster, so ist es selbstverständlich, daß die Hitze aus dem Gelenke in den Lehm hineinziehen wird; das gibt dann dem Gelenk ein Gefühl der Kälte und Frische. Es ist also diese Wirkung des Lehmpflasters außerordentlich einfach zu erklären.

Nun die zweite Wirkung! — Es ist dies die zusammenziehende Wirkung, die das feuchte Lehmpflaster hat, jene Wirkung, die die

Haut schrumpfen läßt, wenn man lange Zeit dieses Lehmpflaster auf derselben hat. Diese beiden Wirkungen lassen uns sofort erkennen, daß wir beim Lehm es nicht mit einer werthlosen Erdart zu thun haben, sondern daß er uns ein bedeutendes Heilmittel stellt, wenn wir ihn nur richtig anzuwenden verstehen.

Das ist also das einfache Lehmpflaster, das aufgestrichen wird und liegen bleibt. — Wie lange bleibt ein solches liegen? — Das kommt darauf an: erstens auf die Entzündung, die gedämmt werden soll, und zweitens auf die Dicke der Lehmschicht.

Was die Entzündung angeht, so weiß der Kranke genau darüber Bescheid. Nach einiger Zeit wird das Lehmpflaster heiß und ihm lästig. Er sagt: „Mich drückt der Lehm", während ein frisches Pflaster den Kranken nicht drückt, sondern ihm höchst angenehm ist. — Und wenn das Drücken anfängt, so wird man finden, daß der Lehm bedeutende Hitze in sich aufgenommen hat. Es hat sich auf der Haut eine solch feste Schicht gebildet, eine feste Kruste von Lehm, daß man sie sozusagen nicht herunterbringt, man muß sie herunterwaschen. Diese Erfahrung werden die Meisten gemacht haben, und in dem Falle hat das Pflaster vielleicht etwas zu lange gelegen.

Wann kann man nun Lehmpflaster anwenden? — Einfache Lehmpflaster wendet man an bei Entzündungen. Es bekommt z. B. Jemand Stechen in der Rippengegend, die Athmung ist beschwert, da kann er ruhig ein Lehmpflaster hinlegen, es wird ihm recht gute Dienste leisten.

Es hat Jemand eine Kontusion erlitten, das Knie schwillt an, wird entzündet; was thut man? — Man macht ein Lehmpflaster um die entzündete Stelle und alsbald wird der Schmerz nachlassen; kurz, die Lehmpflaster sind angezeigt in allen Fällen, wo es sich um stumpfe Verletzungen handelt, verbunden mit Entzündung und starken Schmerzen.

Nun gibt es noch eine andere Anwendung, das ist das Lehmwasser. Häufiger kommt das Lehmwasser in Gebrauch, weil es im Ganzen und Großen bequemer ist für die Patienten und weil sie sich damit leichter helfen können. Eine Stunde rühren werden die Meisten nicht wollen, denn es ist dies eine langwierige Arbeit. Da kann man sich nun ganz gut helfen mit Lehmwasser.

Wie wird Lehmwasser hergestellt? — Nach dem Gesagten außerordentlich leicht. Statt eine Stunde zu rühren und viel Lehm zu nehmen, rührt man nur eine halbe oder Viertelstunde und nimmt wenig. Bloßes Zusammenschütten gibt aber niemals ein Lehmwasser, das gibt eine Flüssigkeit, die für uns unbrauchbar ist. Das Lehmwasser soll ungefähr wie Rührmilch sein, möglichst gleichmäßig vertheilt soll sich der Lehmstaub in dem Wasser befinden. Wenn man so das Lehmwasser herstellt, ist es richtig und dann sind die Auflagen auch gut und wirkungsvoll.

Auflagen von Lehmwasser werden sehr häufig verordnet in Gestalt von kühlenden Umschlägen. Dabei wird sehr oft der Fehler gemacht, daß die Leute neues Leinen dazu nehmen, das ist natürlich falsch. Man soll zu Auflagen das älteste Leinen nehmen,

dessen man habhaft werden kann, es mag so grob sein, wie es will. Ein solches Tuch taucht man in dieses gerührte Lehmwasser, drückt es leicht aus und legt es auf die betreffende Stelle.

Nicht unerwähnt dürfen bleiben die Lehmwasser-Auflagen auf den Leib, welche bei den verschiedensten Unterleibsleiden von sehr guter Wirkung sind Diese sind angezeigt in allen Fällen, wo es sich darum handelt, ausleitend einzugreifen, sei es bei Entzündungen, wo die Hitze gedämmt werden soll oder bei andern Leiden, wo Säfte aufgesaugt werden müssen.

Das Lehmwasser sollte auch jedesmal frisch zubereitet werden, ich bin der festen Ueberzeugung, daß es nur dann gut wirkt.

Baumgarten, Alfred

Populäre Vorträge gehalten in der Wandelbache zu Wörishofen

Bd.: 4

1898